步兵分队
格斗教材

（試行本）



中国人民解放軍总参謀部軍訓部

一九六五年六月　北京

說　明

格斗，是步兵訓练的新項目，教材內容可能不够完善。为解决当前訓练需要，先編印下发，供步兵分队和步兵学校試行。

本教材共分两部分：第一部分系供步兵訓练之用；第二部分系供某些专业人員学习和研究之用。各单位在試行中，希将发現的問題，及时告訴我們，以便修正。

总参謀部軍訓部

一九六四年十二月二十九日

目　录

第一部分　訓练內容

第二部分　参考內容

第一部分　訓练内容

一、拳　打

准备格斗姿势(图一、二),必須符合下列要求:

(1) 便于进攻和防守;

(2) 步子的大小要便于前进、后退和左右閃身;

(3) 姿势要凶狠。



图　一　　　　图　二

1. 直打

动作: 冲右拳时，上左脚，蹬右腿扭腰的同时，右拳迅速由腰間向前用力旋轉冲出，拳心朝下，以拳面(图三)主要打击敌人的面部(图四)。

要点: (1) 以蹬腿、扭腰的力量将拳冲出;

(2) 出拳要有爆发力。



图　三

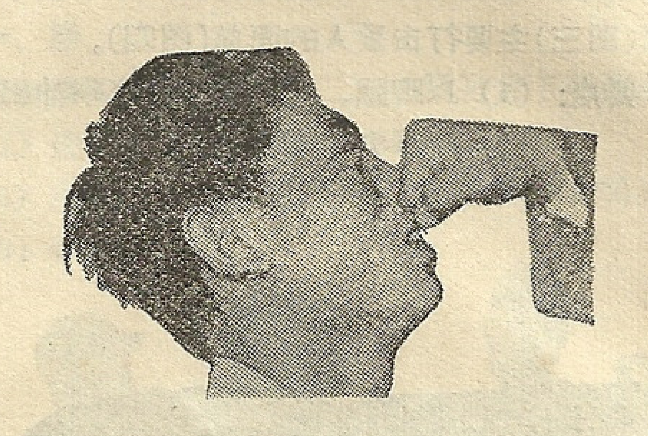


图　四

防直打

动作：当敌右拳直打来时，我迅速用左小臂向左上架开，同时右閃身(图五)，立即上左脚，右拳猛击敌面(图六)；或用左小臂向右下撥开，同时左閃身(图七)，立即上左脚，右拳猛击敌面(图八)。

要点：(1) 架开或撥开敌臂时要注意閃身；

(2) 防打应紧密結合。

图　五

图　六



图 七



图 八

2. 侧打

动作：用右拳侧打时，上左脚，蹬右腿扭腰的同时，右拳迅速由后向上、向左前下猛力打出，拳心朝左，以拳的棱角（图九）主要打击敌人头部（图十）。

要点：（1）同直打（1）、（2）；

（2）打击时肘关节微屈。



图 九

图 十

防側打

动作：当敌右拳側打我头部时，我迅速低头弯腰，同时上左脚，用右拳猛击敌腹部或檔部(图十一)，或同防直打。

要点：(1) 同防直打(1)、(2)；

(2) 躲閃要快，并靠近敌人的身側。



图 十一

3. 下打

动作：用右拳下打时，上左脚，蹬右腿扭腰的同时，右拳迅速由后經体側向前上猛力打出，拳心朝上，以拳面主要打击敌人的腹部、襠部（图十二）。

要点：同直打（1）、（2）。

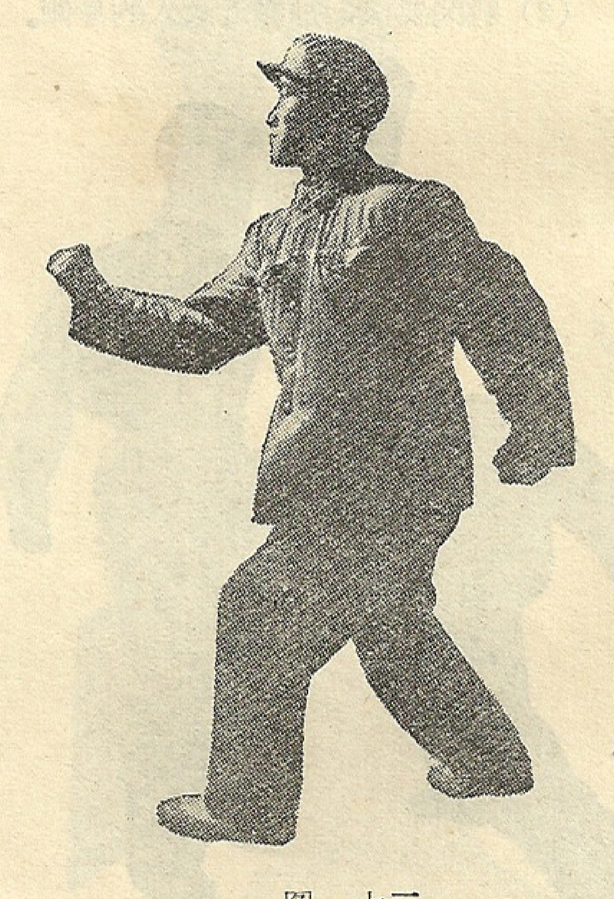


图 十二

防下打

动作：当敌右拳由下打来时，迅速用左臂向下向外格开（图十三），同时右閃身，上左脚，右拳击敌面（腹），并用膝頂敌襠部（图十四）。

要点：（1）格开敌臂时，迅速靠近敌身；

（2）防打应紧密結合。



图 十三

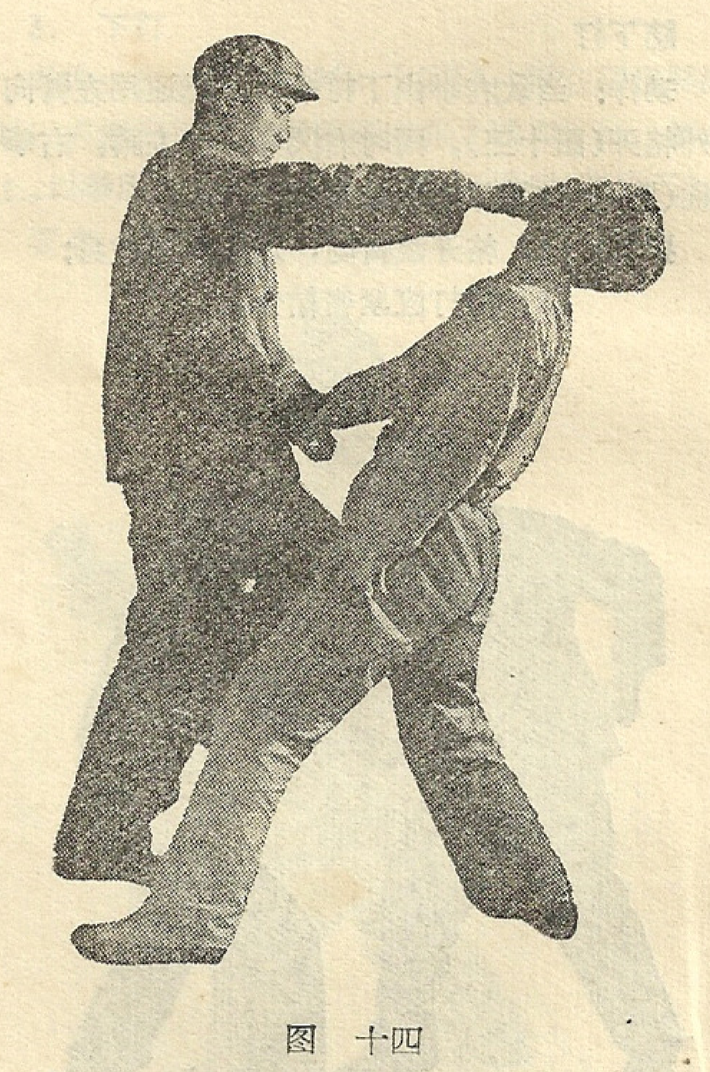


图　十四

方　法

本內容可按直打、防直打，側打、防側打，下打、防下打的順序組織实施。其中以打为主，在打

中又以直打为重点。

讲解时，应以慢动作边讲边做，使战士看清动作，听懂要領，并結合打实物或由人配合的快动作示范。

练习时，可先个人体会，后配合练习；先慢后快；先打实物(稻草、沙袋、千层紙等)后打空练习；先原地打，后上步連續打。当战士較熟练掌握三組动作后，可进行打和防打的綜合练习，以培养战士灵活运用各种打和防打的能力。练习中，战士应互相誘导和帮助，干部要逐个檢查和糾正。

注意事項：打实物时要先輕后重；配合练习时，要精神集中，以免受伤。

二、脚　踢

1. 踢腿

一腿支撑，另一腿提膝猛踢小腿，用脚踢敌人要害部位(如襠部)。

用法：例一　正踢(图十五)。

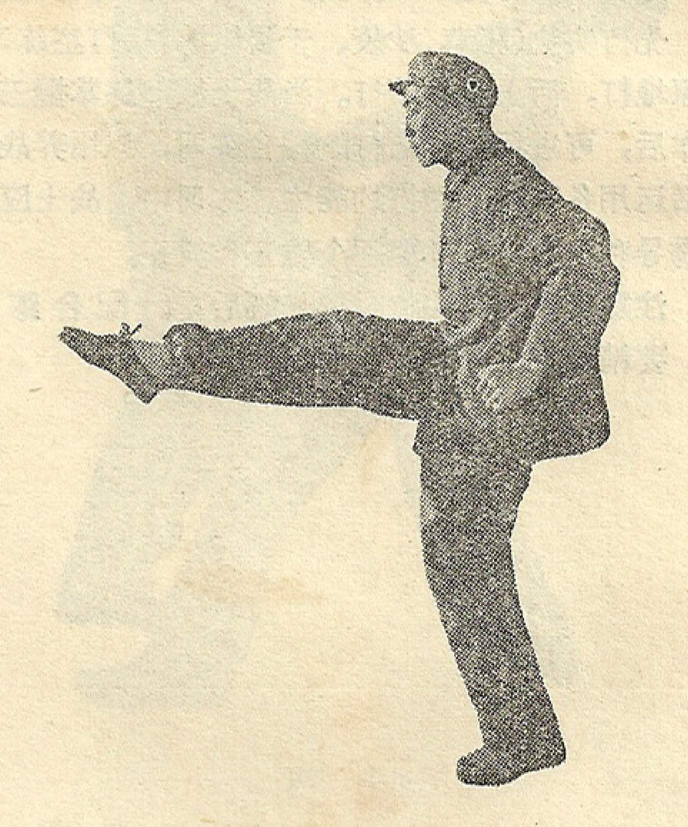


图　十五

例二　侧踢：左脚尖向左，右脚向左上勾踢敌脚后跟或小腿(图十六、十七、十八)。

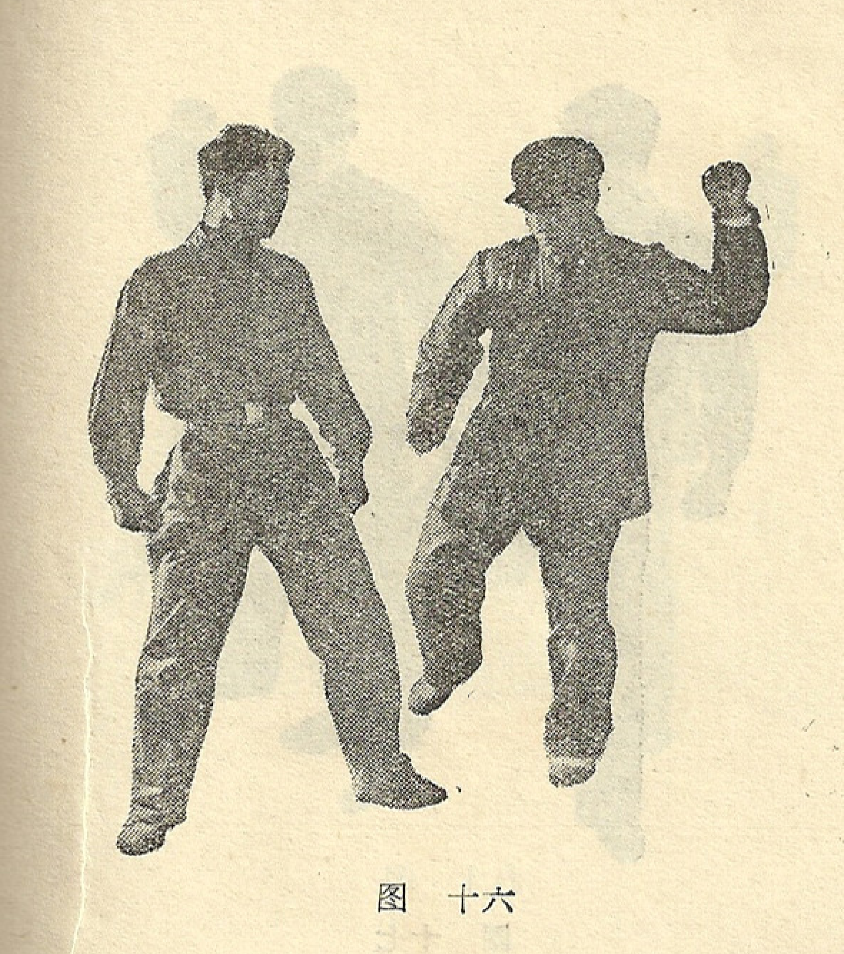


图　十六



图　十七

图　十八

例三　側臥踢：被摔倒后側踢敌脚后跟或小腿（图十九、二十）。

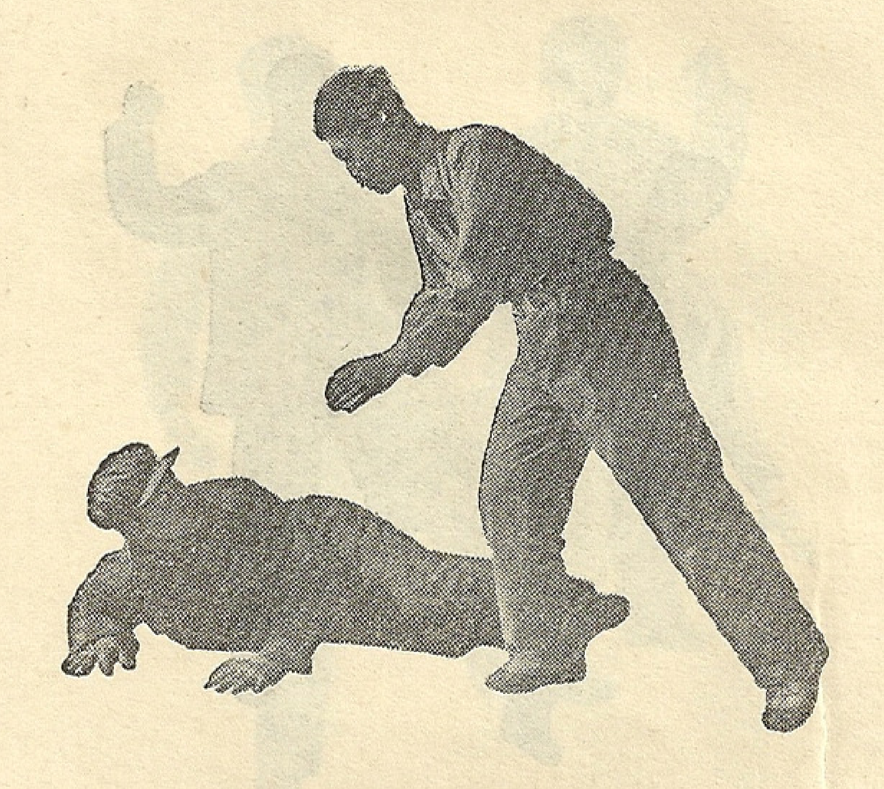


图　十九

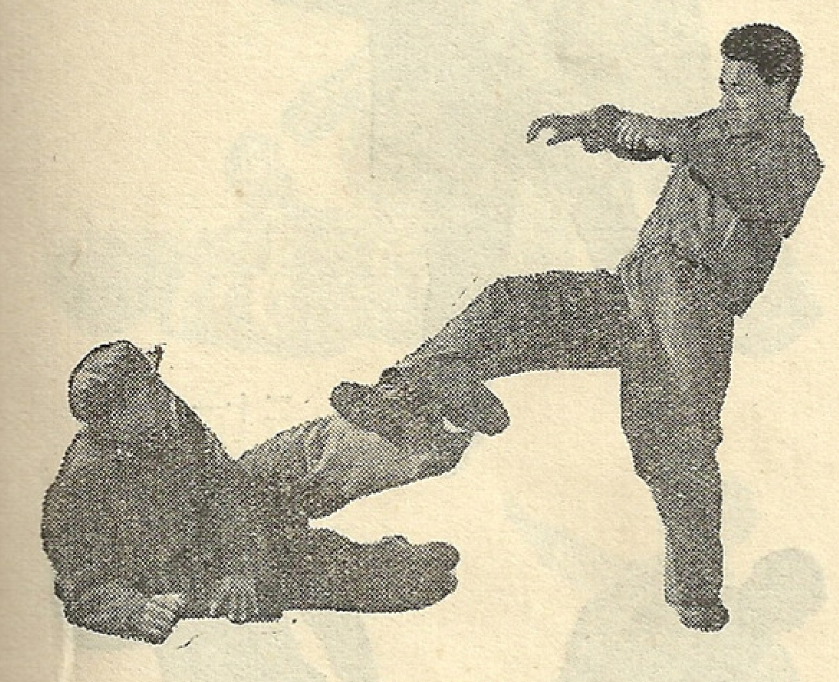


图　二十

2．蹬腿

一腿支撑，另一腿屈膝抬起，猛向外蹬，用脚掌蹬敌人要害部位。

用法：例一　側蹬（图二十一、二十二）。

图 二十一

图 二十二

例二 仰卧蹬(图二十三、二十四)。



图 二十三

图 二十四

例三　側卧蹬：下面的脚勾敌脚后跟，上面的脚蹬敌膝关节(图二十五、二十六)。

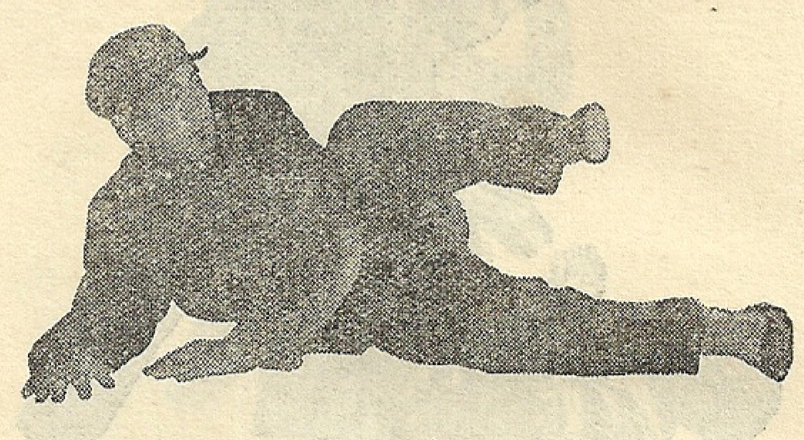


图　二十五

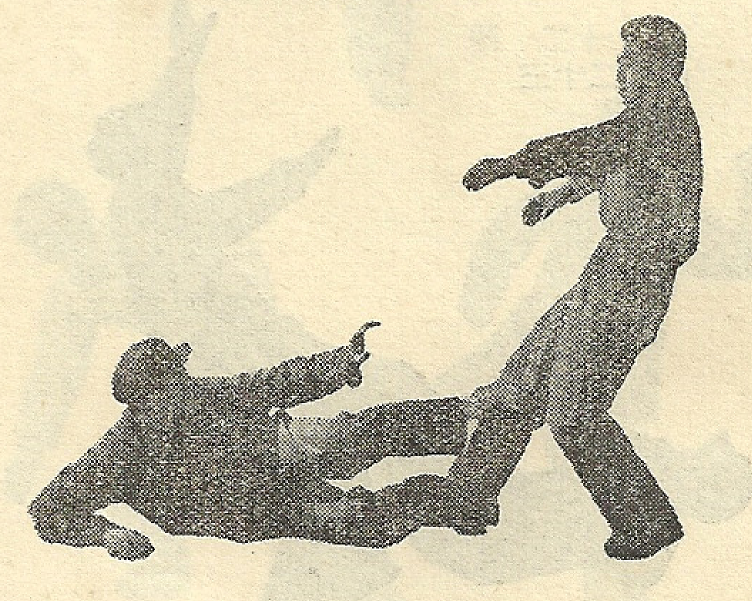


图　二十六

方　法

本內容可按踢腿、蹬腿的顺序組織实施。其中以正踢、側踢和側蹬为重点。

讲解方法参見拳打。

练习时，先个人体会，后配合练习；先慢后快；以踢(蹬)空为主，踢(蹬)实物(沙袋、刺杀用的教练球、捆有稻草或棉絮的木桩等)为輔。

注意事項：配合练习时，踢(蹬)不能用爆发力，要害部位不准眞踢(蹬)。

三、摔　打

倒地方法

前倒：直体前倒快着地时，迅速屈肘并稍向外分，用两手与小臂拍地成俯撑(图二十七、二十八)。

要点：倒地时身体要保持一定的紧張。

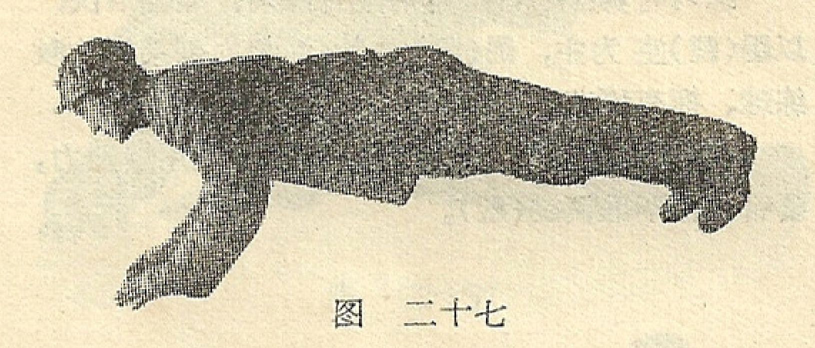


图　二十七

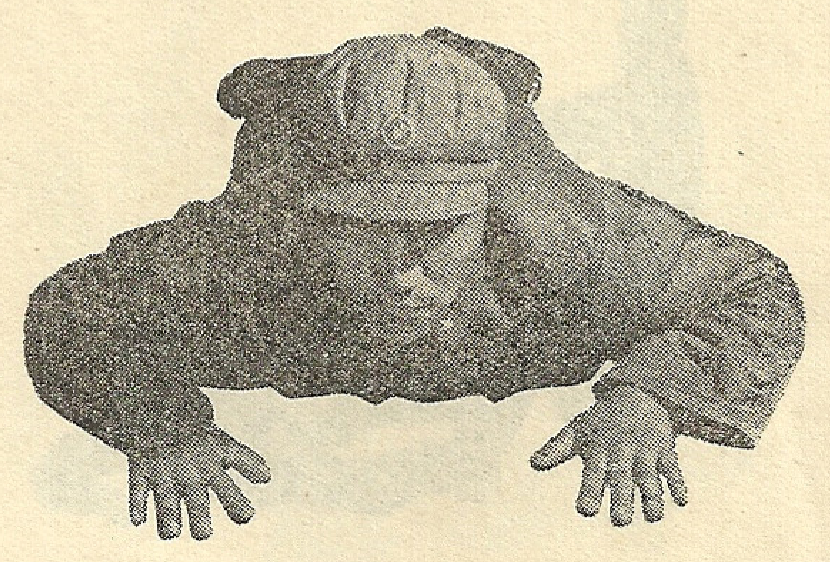


图　二十八

侧倒：空中侧身并屈肘，以两手及小臂先着地，接着大小腿着地(图二十九)。

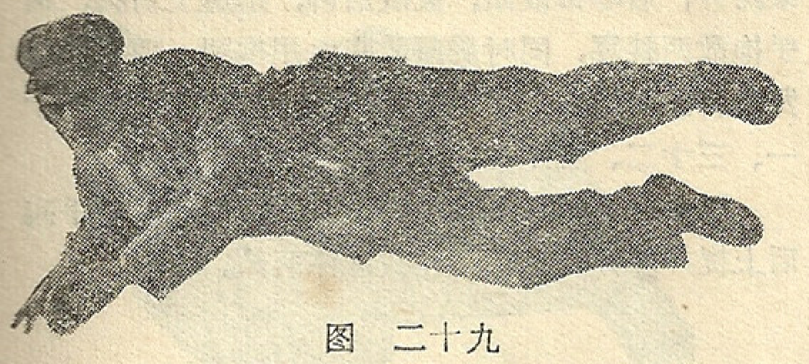


图　二十九

后倒：两腿弯曲重心下降向后倒，背部着地的同时两手臂猛拍地，以减少震动(图三十)。

要点：低头、团身、屈腿、憋气。

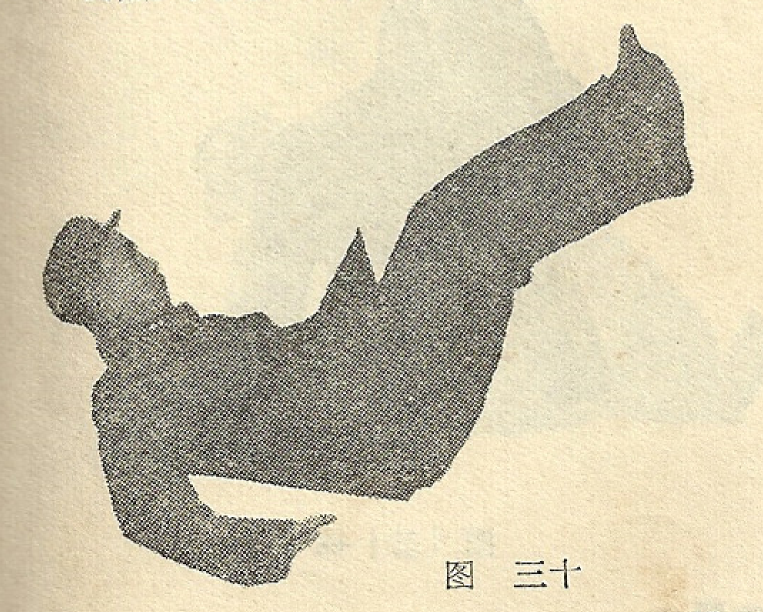


图　三十

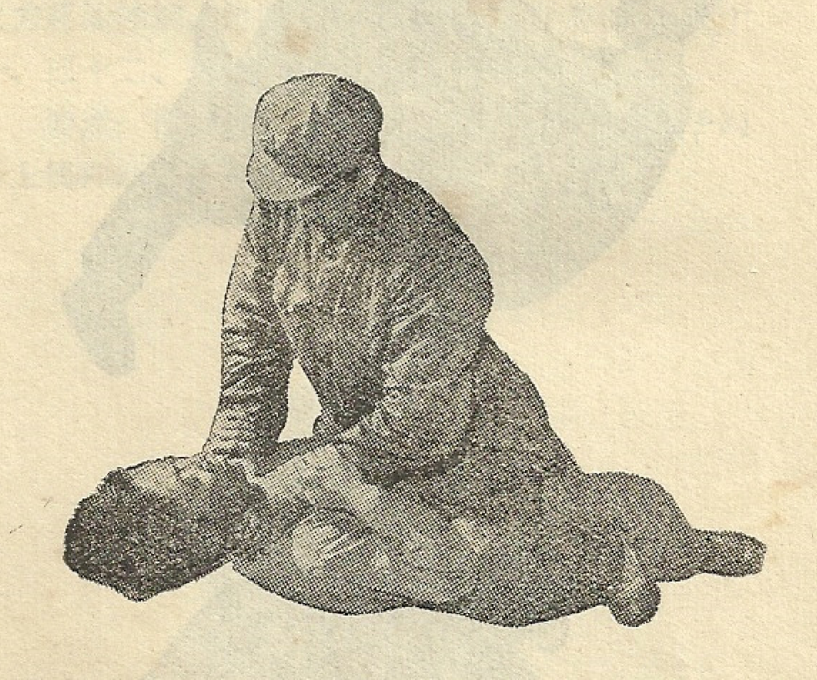


图 三十四

2. 夹脖摔

动作：当敌人右拳向我面部打来时，我左臂上架防开，右腿猛踢敌襠部，使敌收腹，踢襠之腿迅速落于敌右脚前，右臂側打夹敌脖，左手紧抓敌右臂，同时屈膝下蹲，猛向左前下轉体，将敌摔倒（图三十五、三十六、三十七）。

要点：（1）右臂要夹紧；

（2）夹摔敌脖、拉敌臂、轉体要突然有力。



图 三十五



图　三十六

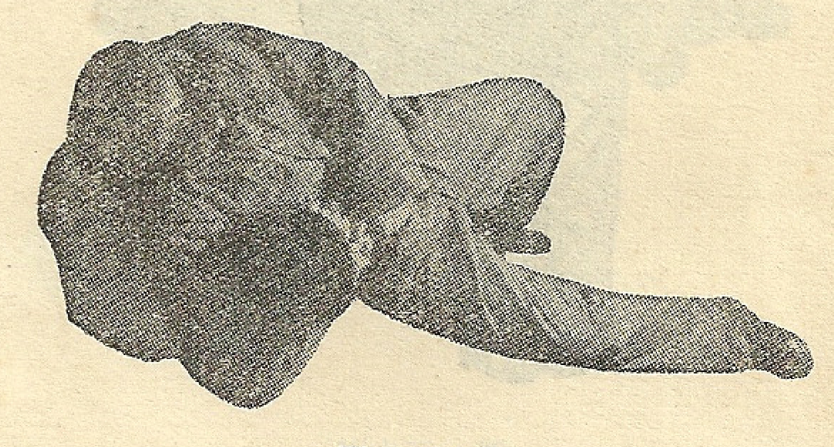


图　三十七

注：将敌摔倒后除用拳打脚踢外还可用：

（1）鎖喉：用右臂沿敌脖右側插入，用拇指一側小臂前端鎖敌喉头，左手握自己的右手腕，用力猛拉（图三十八、三十九）。

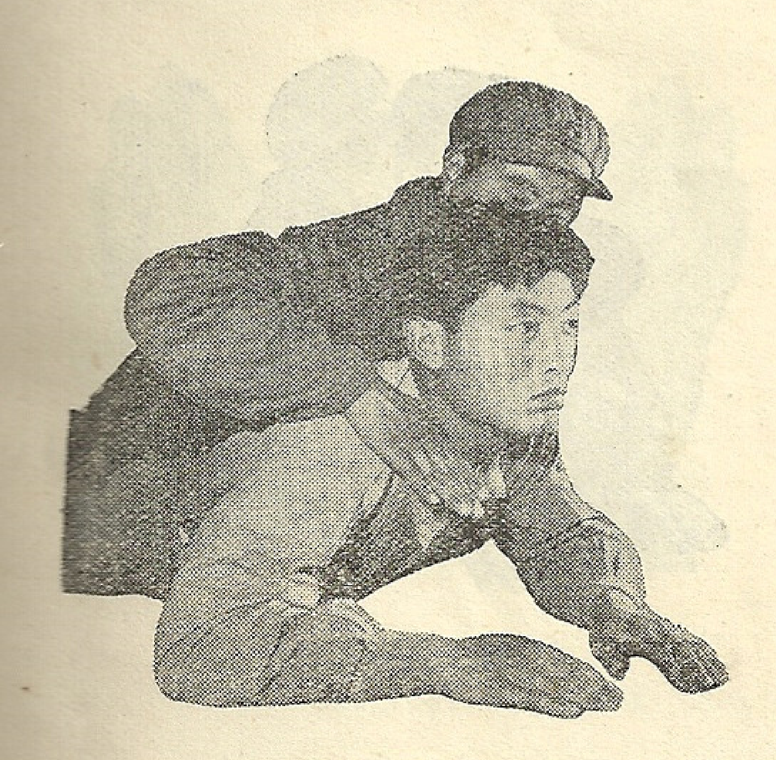


图　三十八

图 三十九

（2）卡喉：两手四指并攏，拇指交錯，虎口向前，似鉗形(图四十)。两拇指紧鉗敌喉头，两手猛卡敌脖子两側压于地上(图四十一)。

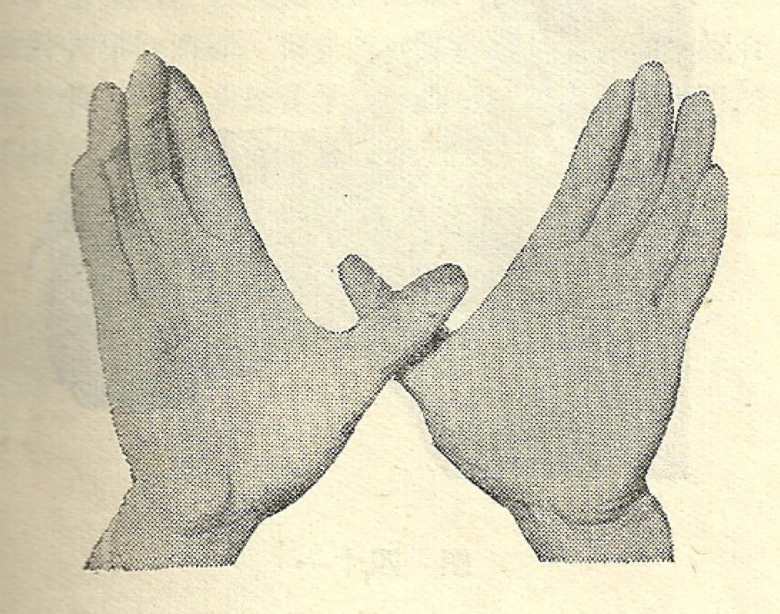


图 四十

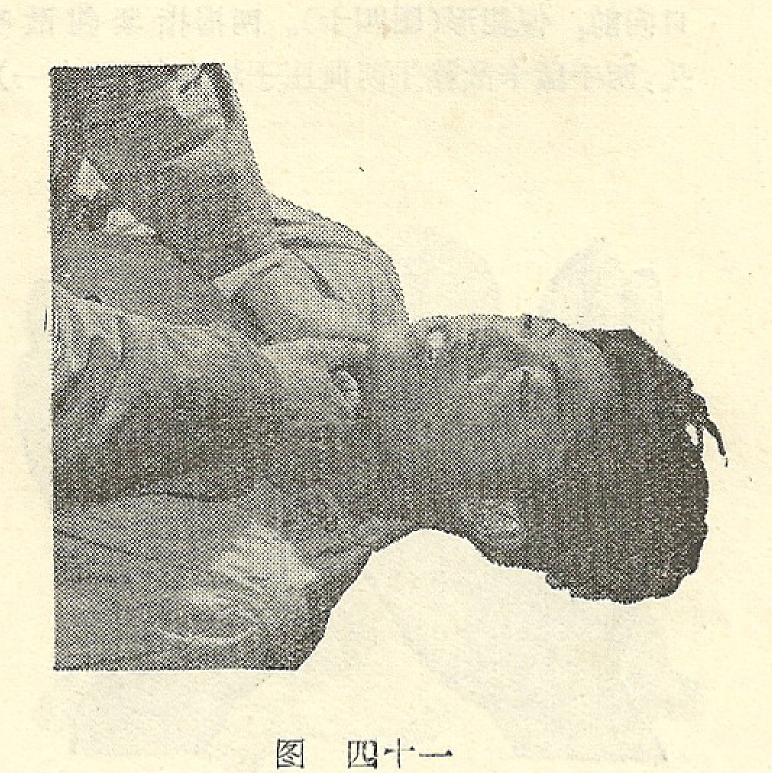


图　四十一

方　法

本內容可按倒地方法、抱双腿摔、夹脖摔的順序組織实施。倒地方法以后倒为重点。

讲解时，要分解示范与完整示范相結合，分解示范时，要边讲边做。讲解要簡明扼要。

练习时，先个人体会，后强調二人配合练习；先慢后快；先体会动作过程，后逐步用力；配合者

的动作要适当，不要主动倒地，不要过多的反抗，不要蛮干；干部要逐对檢查，逐个糾正。較熟练的掌握要領后，还可利用草人眞打实摔。

注意事項：讲解时，要讲淸易受伤的部位，例如，后倒时注意低头保护后脑；跪襠时不要眞跪；夹脖摔要注意膝、臀先着地并收腹，以免砸伤配合者的胸、肋。首先要学会倒地方法，掌握自我保护的技能，然后配合练习，以免受伤。

四、夺 枪

准备格斗姿势(图四十二)。

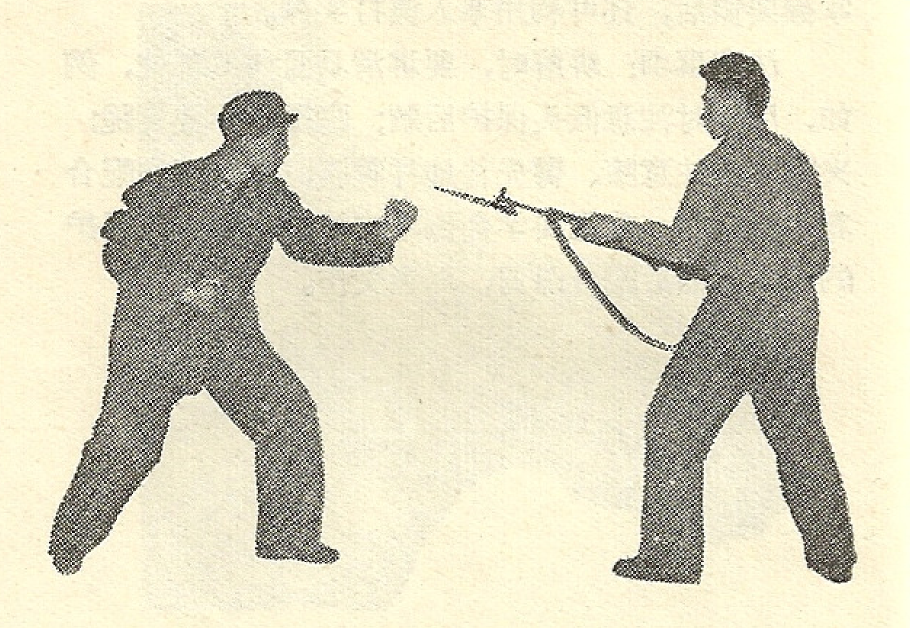


图 四十二

1. 右閃身踢腿夺枪

当敌枪向我胸部刺来时，右閃身的同时，左脚上一大步，左手擋抓敌枪，右拳側打(图四十三、四十四)，并迅速反击敌面(或用掌砍喉)，同时右脚側踢敌脚后跟，将敌摔倒(图四十五、四十六)，如敌仍握枪不放，則用右脚踢敌头或踩敌肋(手)，同时两手夺枪，順势用刺刀(或枪托)将敌制死(图四

十七、四十八)。

要点：(1) 防开枪后，迅速靠近敌身；

(2) 右拳反击和側踢要同时交錯用力。

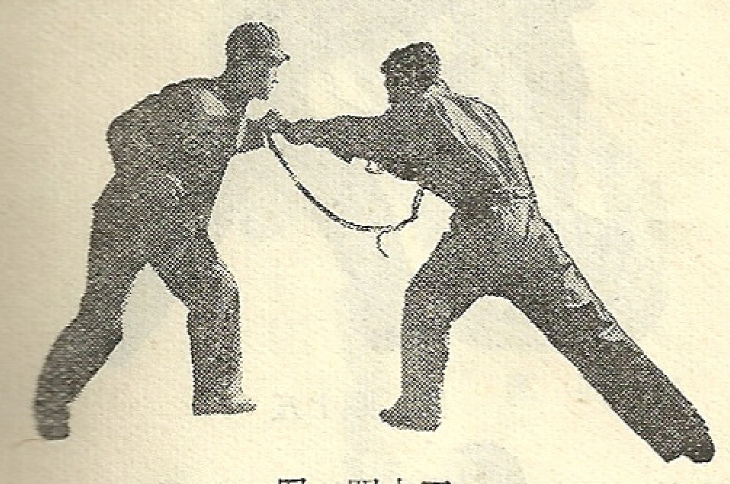


图 四十三



图 四十四

图　四十五

图　四十六

图　四十七

图　四十八

2. 左閃身蹬腿夺枪

动作：当敌枪向我胸部刺来时，左閃身的同时，左脚迅速向左前上一小步，右脚立即向前上一大步，右手擋抓敌枪护木(图四十九)左手抓敌枪身，同时左脚猛蹬敌胯或腰，两手用力猛拉夺枪(图五十)，然后将敌制死(图五十一)。

要点：(1) 防开枪后，迅速靠近敌身；

(2) 左脚蹬敌胯或腰时，要側身对敌。

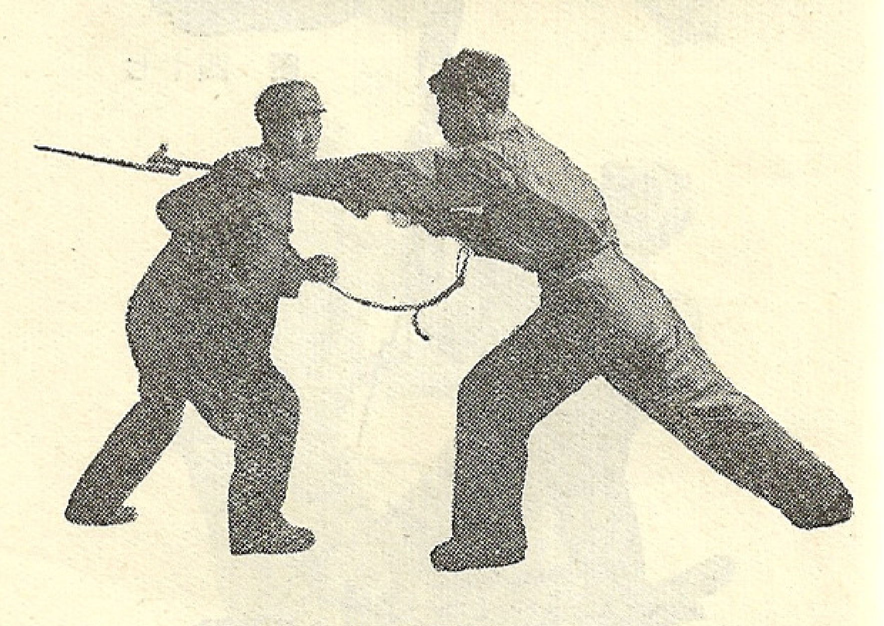


图 四十九



图五十

图 五十一

方 法

讲解示范方法参見摔打。

练习时，先两人一組分解体会动作要領，后連貫练习；当初步掌握要領后，配合者用木枪，练习者着刺杀用的护具，先規定刺的部位，强調防开敌枪后迅速接近敌身，而后可随意变化刺的部位，以培养战士的反应速度和勇敢頑强的战斗作風，以达到运用自如的目的。

注意事項：不着护具不能眞刺；夺枪时蹬(踢)腿不能用爆发力。

第二部分 参考内容

一、扼 杀

1. 鎖喉

动作：用右臂沿敌脖右側插入，同时屈肘，掌心向下(图五十二)用拇指一側小臂前端鎖敌喉头，并用头頂敌头左側；左手握自己的右手腕，用力猛拉下压(图五十三)。簡称插、拉、压。

要点：小臂回拉、肩下压、头頂三結合。

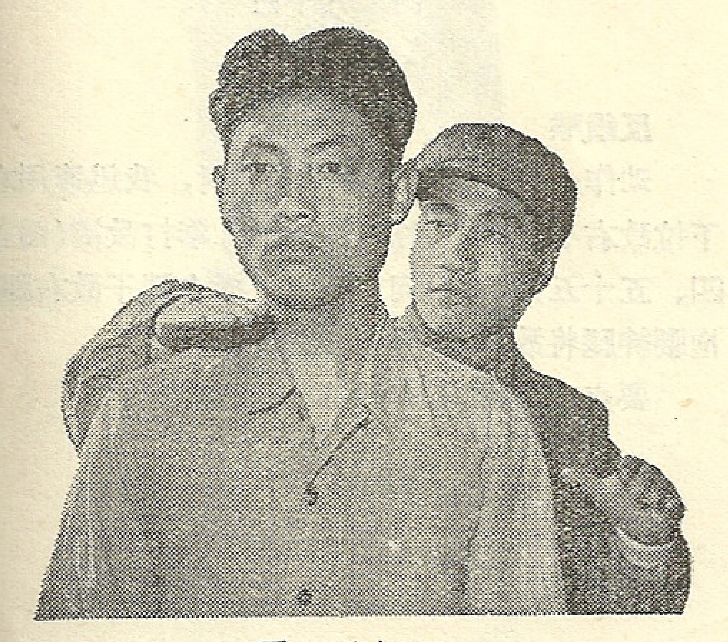


图 五十二

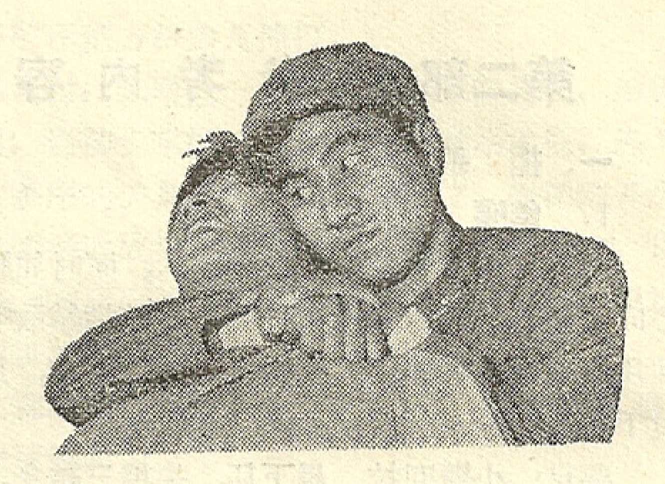


图 五十三

反鎖喉

动作：当敌人以右臂鎖我喉时，我迅速用右手下拉敌右小臂，左肘頂敌胸或用拳打敌襠（图五十四、五十五），同时向左轉身并撤左腿于敌右腿后，抱腰絆腿将敌摔倒（图五十六）。

要点：頂肘或击襠的同时猛轉身。

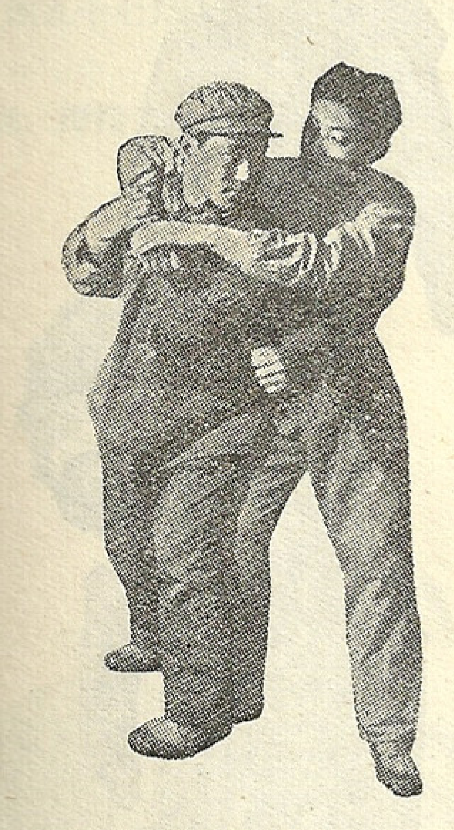


图 五十四

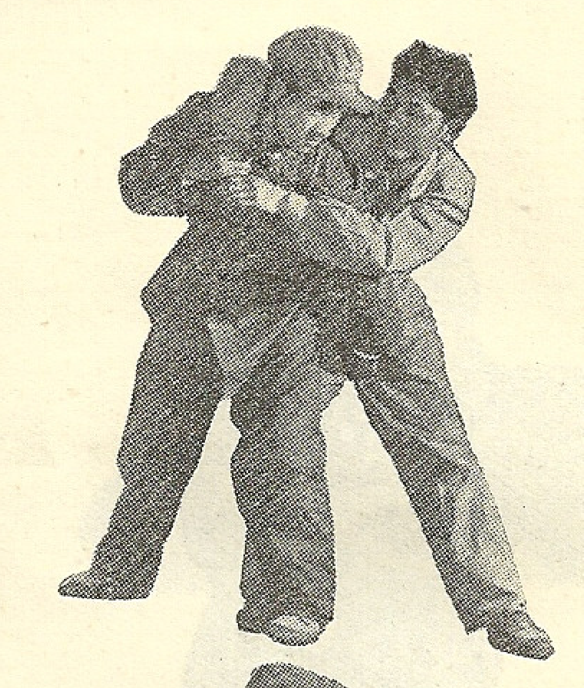


图　五十五

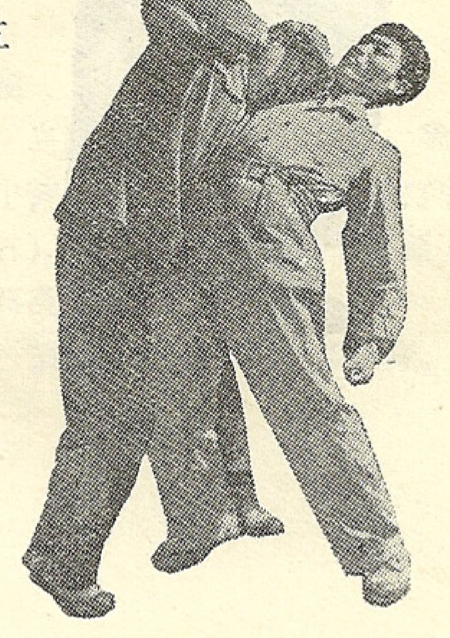


图　五十六

2.　卡喉

动作：两手四指并拢，拇指交錯，虎口向前，似鉗形；卡喉时，两手紧貼敌脖子两側，两拇指紧鉗喉头(图五十七)，两手猛卡脖子两側压于墙壁或地上。

要点：拇指交錯卡喉头，两手向里推挤。

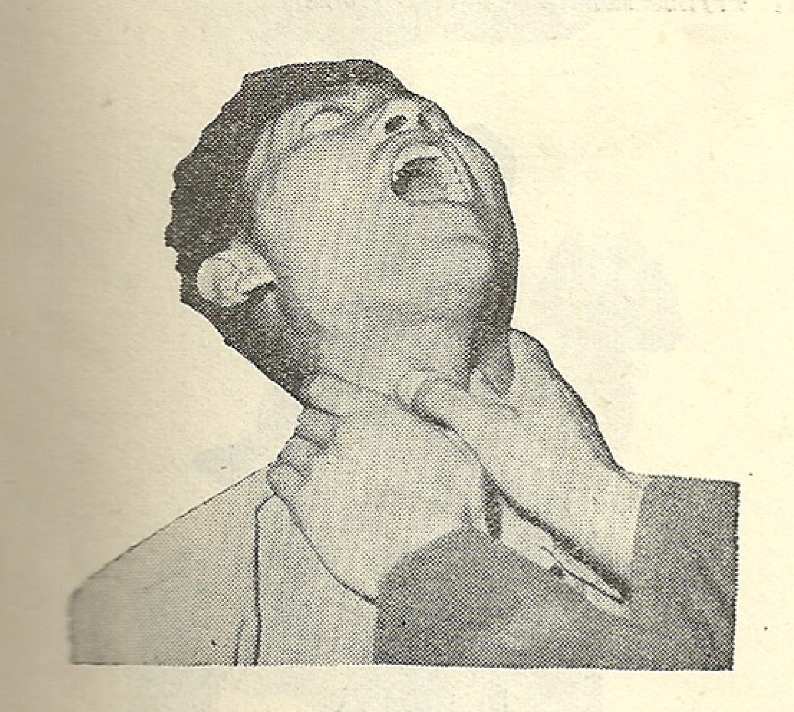


图　五十七

反卡喉

动作：（1）推肘：左手固定敌左手腕，右手猛击推敌左肘，同时向左翻身(图五十八、五十九)。

（2）撬臂：抓敌眼睛或击敌肋后，右手从外面抓住敌右小臂，左手由里面紧握敌左小臂，向右翻身的同时，右手向右拉，左臂向上撬敌右臂，并用膝盖顶敌裆部(图六十)。



图 五十八



图 五十九

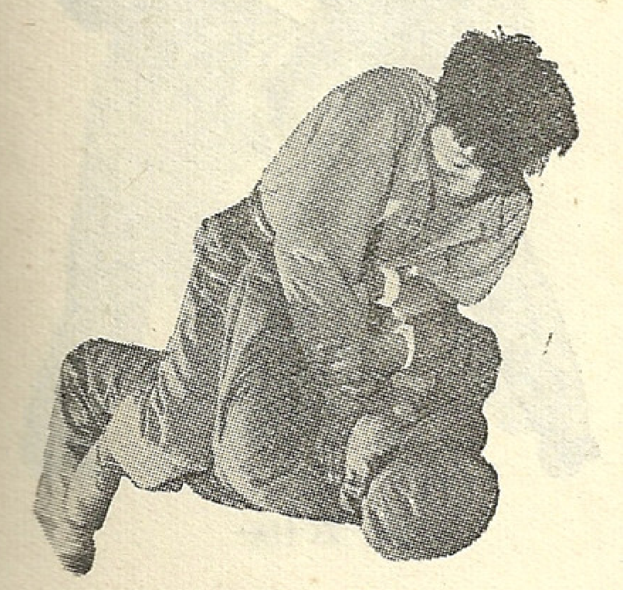


图 六十

3. 抓襠

动作：五指稍分开，由前或由后猛抓敌人生殖器(图六十一)。

要点：抓住睾丸狠捏猛拉。

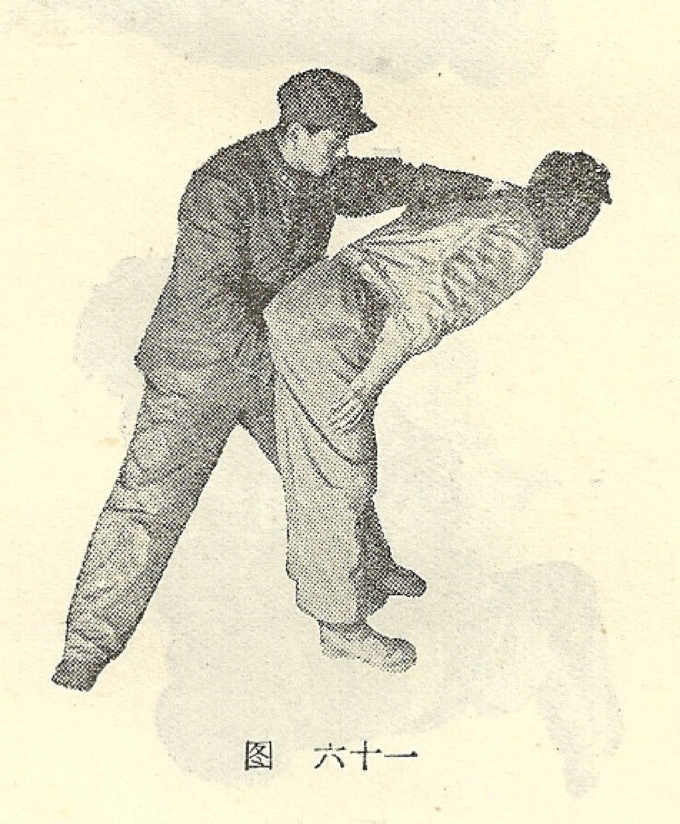


图 六十一

反抓襠

动作：(1) 敌由前抓时，回收胯，一手抓敌手，一手击敌面或打敌肘(图六十二、六十三)。

(2) 敌由后抓时，夹大腿下蹲迅速轉体，用肘击敌头(图六十四)或側倒蹬(踢)敌人。

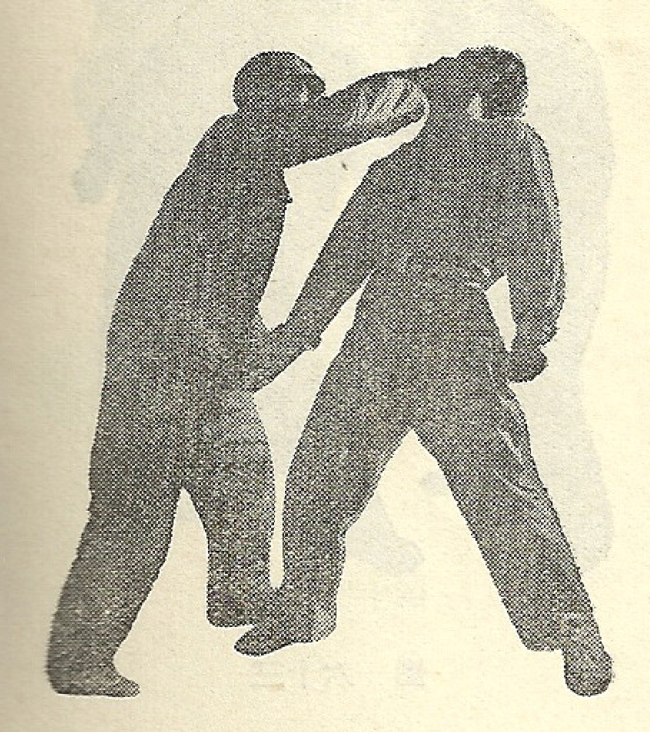


图 六十二

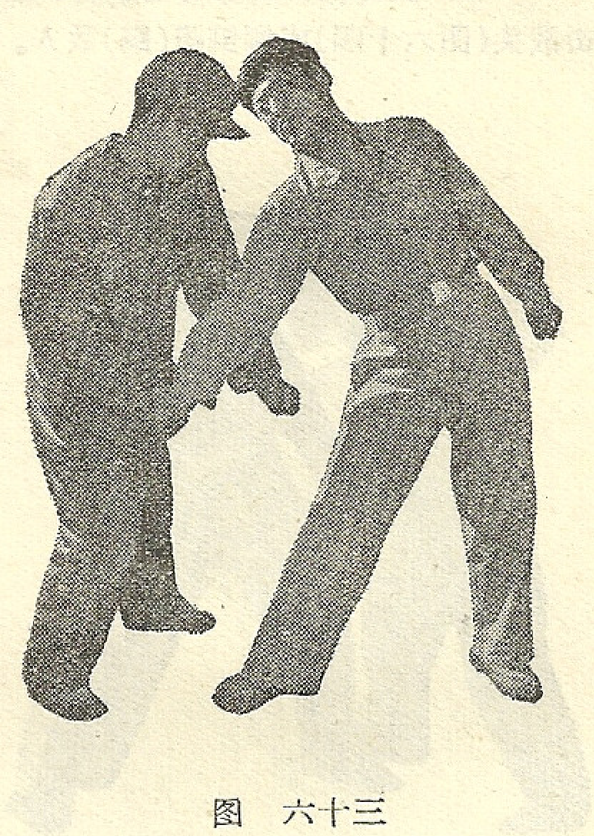


图　六十三

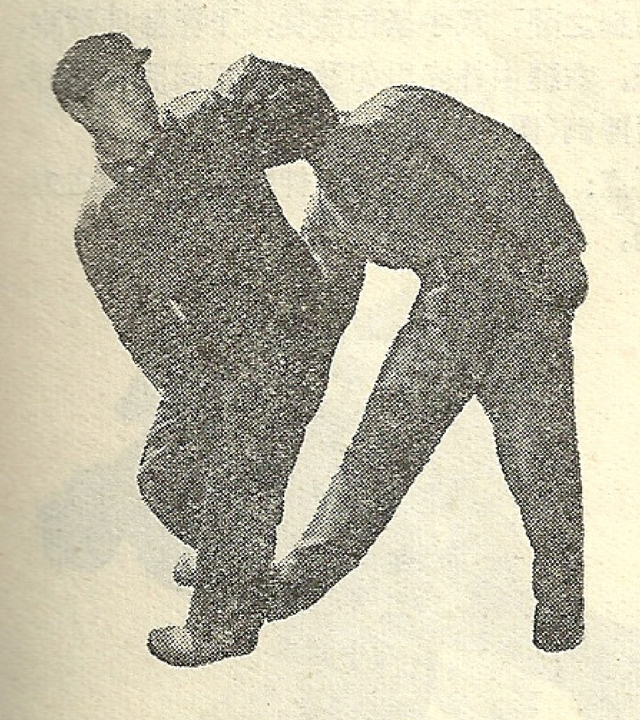


图　六十四

二、摔 打

1. 抱腰絆腿摔:

动作：当敌人右拳向我面部打来时，我左臂上架防开，同时右拳击敌面，使敌后仰，立即上左脚于敌两腿之間，双手紧抱敌腰，下額猛頂敌胸，上体前压，右腿由外向里勾敌左膝窩向后用力絆，使敌向后摔倒(图六十五)。

要点：用抱腰、頂胸、絆腿同时爆发之力，将敌摔倒。



图 六十五

2. 側滚摔:

动作：当敌人从后面抱住我腰时，我突然屈膝下蹲，左手抓敌右小臂，右手抓推敌右肘，猛向左前下轉体，将敌砸压于我背下(图六十六、六十七、六十八)。

要点：(1) 轉体的同时两腿屈膝下蹲，降低重心;

(2) 轉体要突然用力，抓握敌臂要紧。

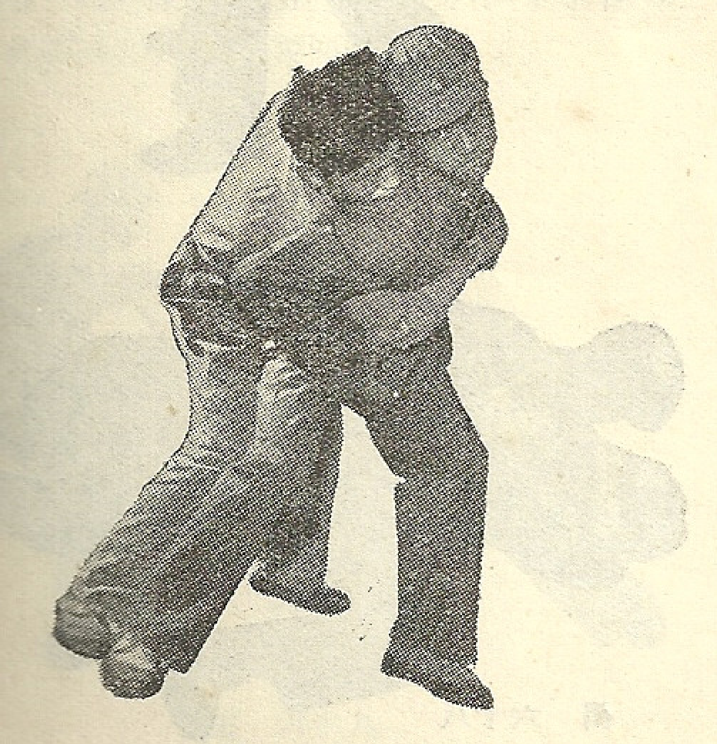


图 六十六

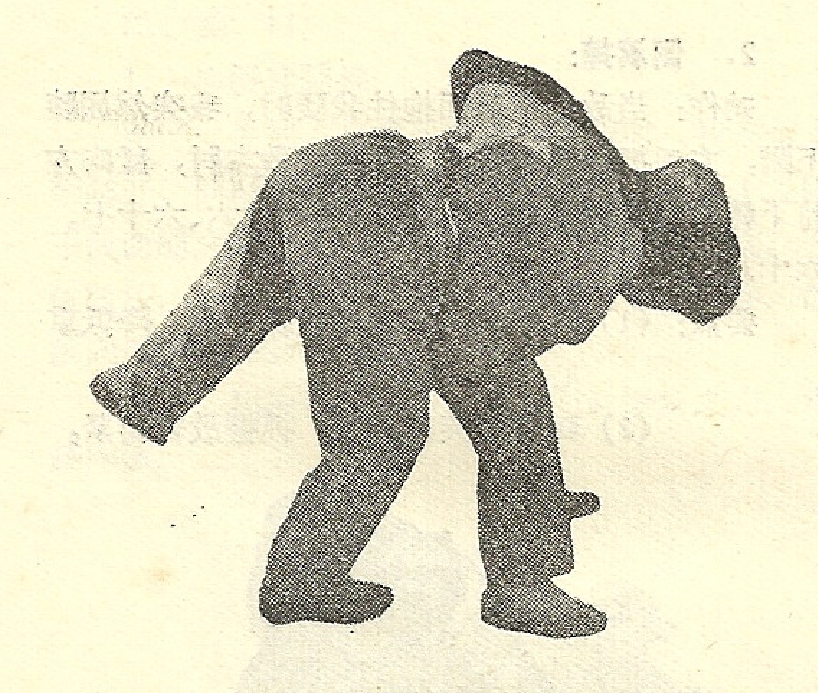


图　六十七

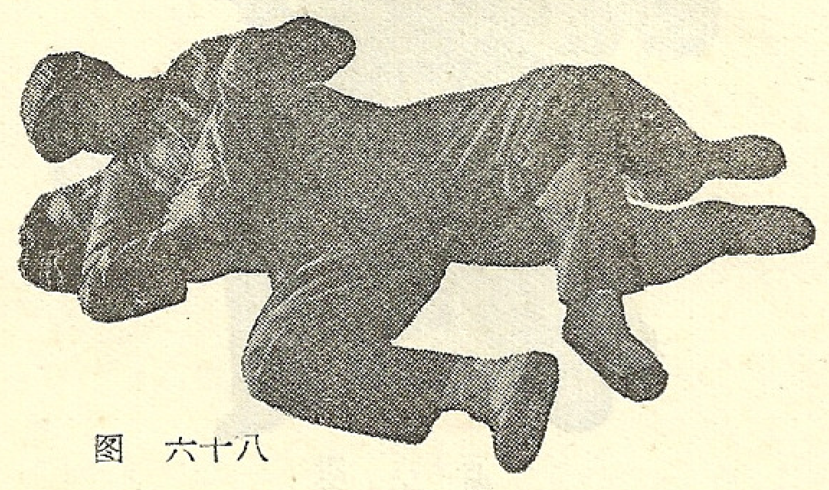


图　六十八

三、夺　枪

1. 右閃身夺枪

（1）右閃身蹬腿夺枪

动作：当敌枪向我胸部刺来时，右閃身的同时左脚上一大步，左手擋抓敌枪（图六十九）；

双手拉敌枪（或左手拉、右手砸敌臂），同时右脚蹬敌左膝外側（图七十）；并順势夺下敌枪（图七十一），用枪托或刺刀将敌制死。

要点：防开枪后，迅速靠近敌身（以下夺枪动作均同此要点）；拉、蹬要同时。

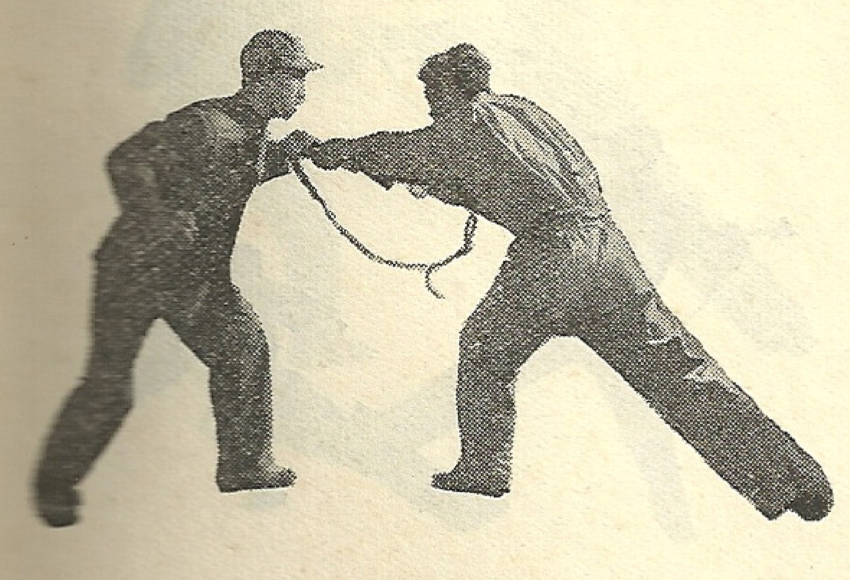


图　六十九



图 七十

图 七十一

（2）右閃身鎖喉

动作：当敌枪向我胸部刺来时，右閃身的同时右脚迅速向前上一大步， 右手防 开 敌 枪（图七十二）；

立即上左脚，左手鎖喉（图七十三），同时上右脚，右拳击肋（头），将敌制死。

要点：上步鎖喉和击打要害部位要协调一致。

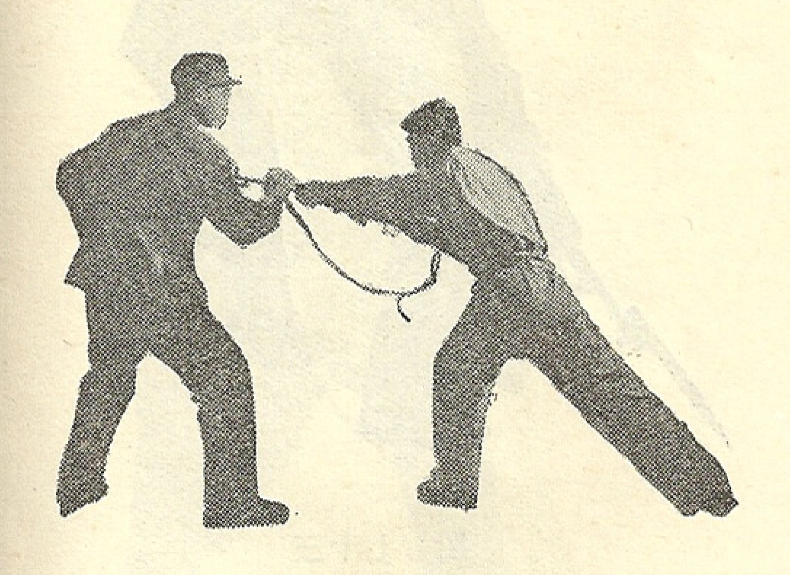


图 七十二



图　七十三

(3) 右閃身提襠

动作：当敌枪向我胸部刺来时，右閃身的同时右脚迅速向前上一大步，右手防开敌枪；

上右脚，同时右手提襠，左手下按敌頸(背)，将敌摔倒(图七十四)，踢打要害部位，将敌制死。

要点：提襠时在敌身側，右手向后上提，左手向前下按，交錯用力。

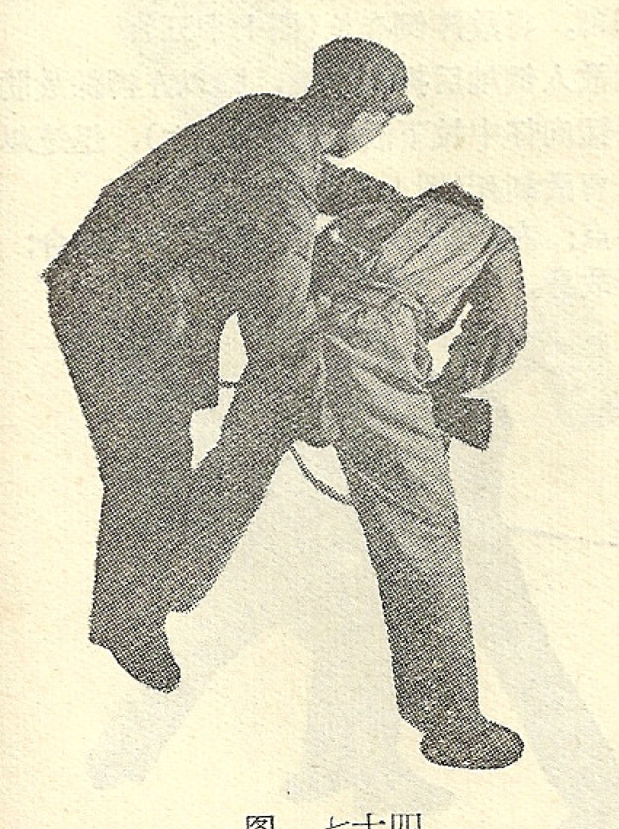


图　七十四

2. 左閃身夺枪

(1) 左閃身絆腿夺枪

动作：当敌枪向我胸部刺来时，左閃身的同时，左脚迅速向左前上一小步，立即右脚向前上一大步，右手擋抓敌枪护木(見图四十九)；迅速用左手卡喉(或抓住枪身)向右下推，同时上左脚向后絆敌左小腿，幷向右轉体，右手向后用力，以枪托別敌胸(腹)部，将敌摔倒夺枪(图七十五)；

如敌人倒地后抓枪不放，則以左脚踩敌肋，同时两手猛向怀中拉下敌枪(图七十六)，迅速以刺刀或枪托将敌制死(图七十七)。

要点：左手推、左脚絆、轉体要三結合；身体要靠紧敌身。

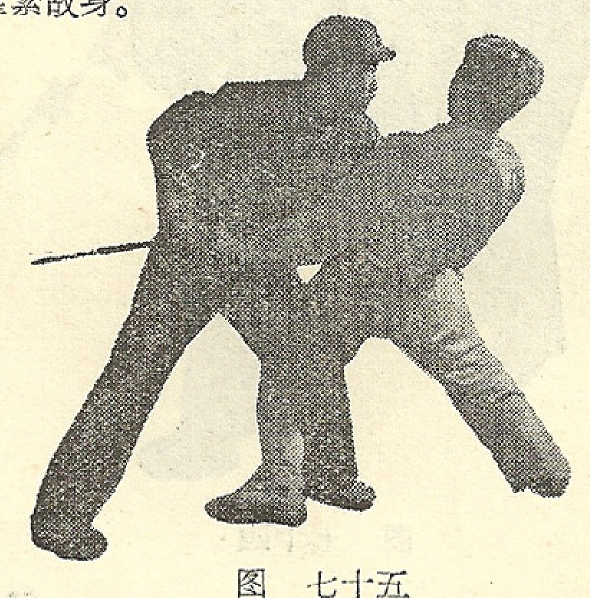


图　七十五

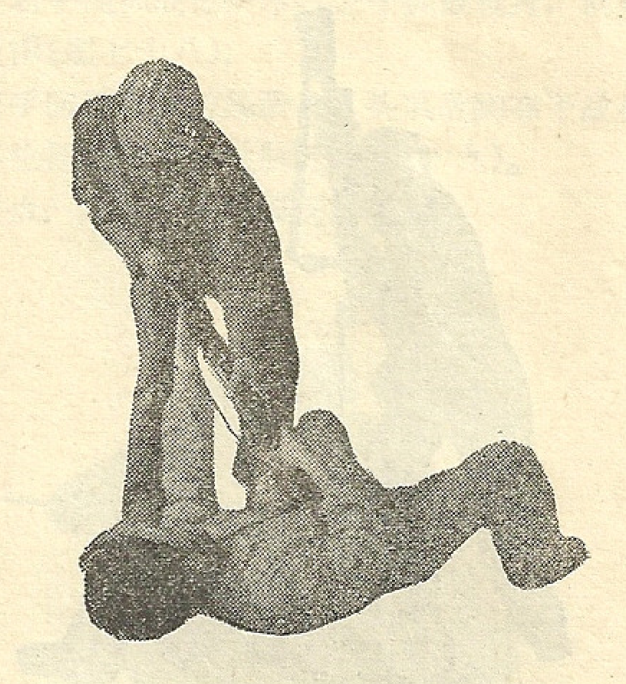


图　七十六

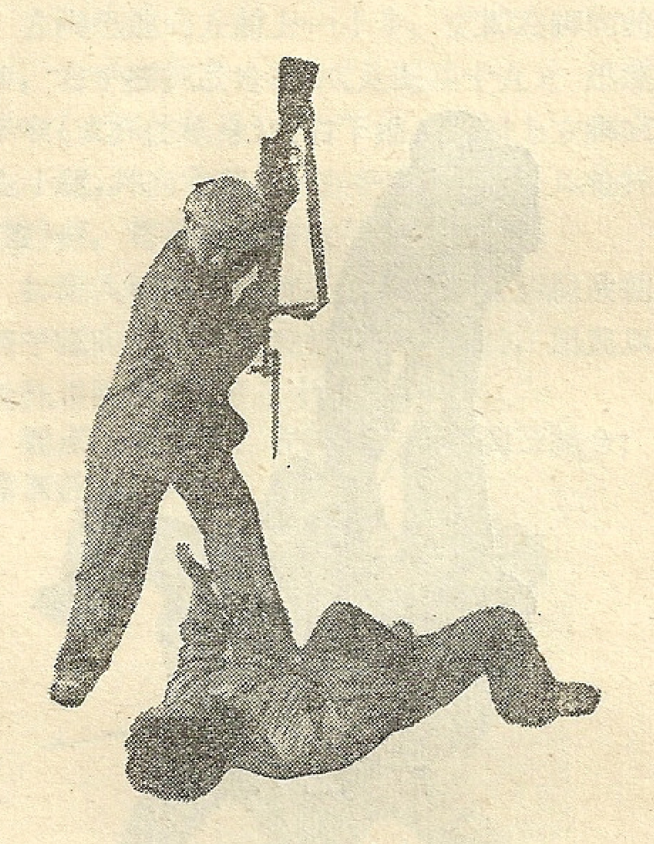


图 七十七

(2) 左閃身头頂夺枪

动作：当敌枪向我胸部刺来时，左閃身的同时，左脚迅速向左前上一小步，右脚立即向前上一大步，右手擋抓敌枪护木，左手抓敌枪身，同时左脚踢敌襠(图七十八)；

两手向里向下拉压敌枪，头頂敌胸夺下敌枪，迅速以枪托或刺刀将敌制死(图七十九)。

要点：压拉、头頂要同时用力。

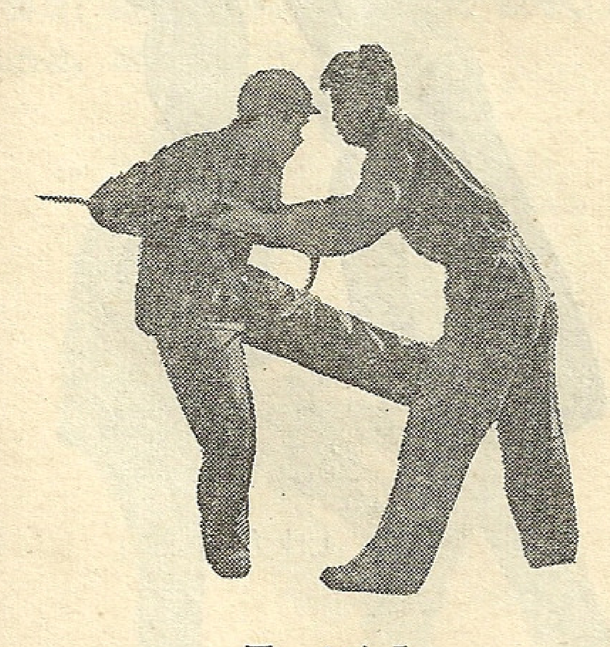


图 七十八

图　七十九

(3) 左閃身压肘夺枪

动作：当敌枪向我胸部刺来时，左閃身的同时，左脚迅速向左前上一小步，右脚立即向前上一大步，右手擋抓敌枪护木，左脚立即踢敌襠，誘敌枪托下擋(图八十)；

乘敌向后收腹的同时，左手抓敌左手腕，突然用力使敌脱手(图八十一)，由右向左繞过枪身，右手向上、向左下用枪身压敌肘(图八十二)，左手猛上拉敌左臂，迫使敌人前倒，将敌制死(图八十三)。

要点：防抓枪的同时要踢敌襠；脱手、压肘要突然迅速，两臂交錯用力。

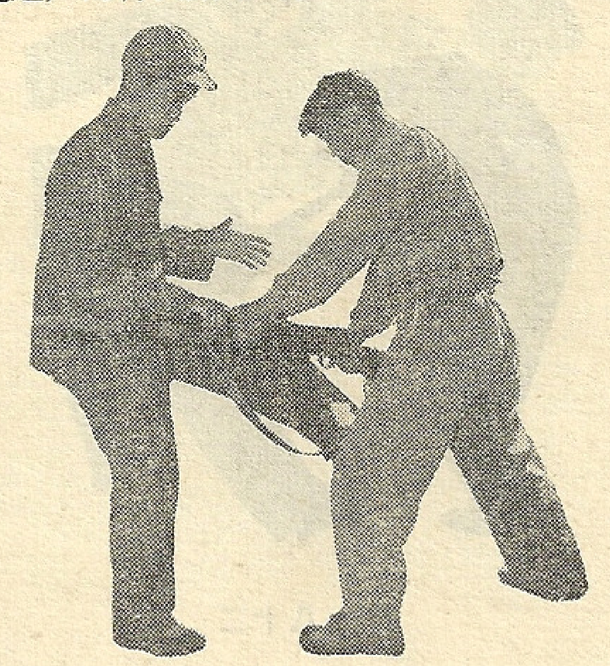


图　八十

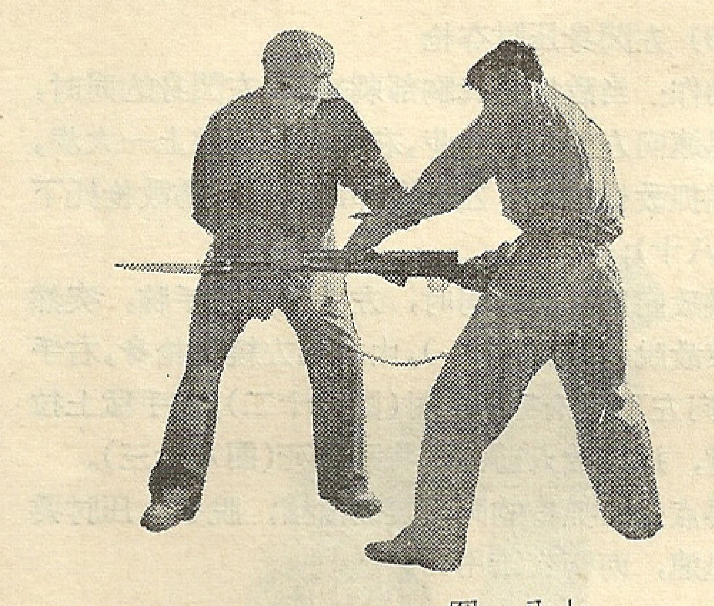


图 八十一

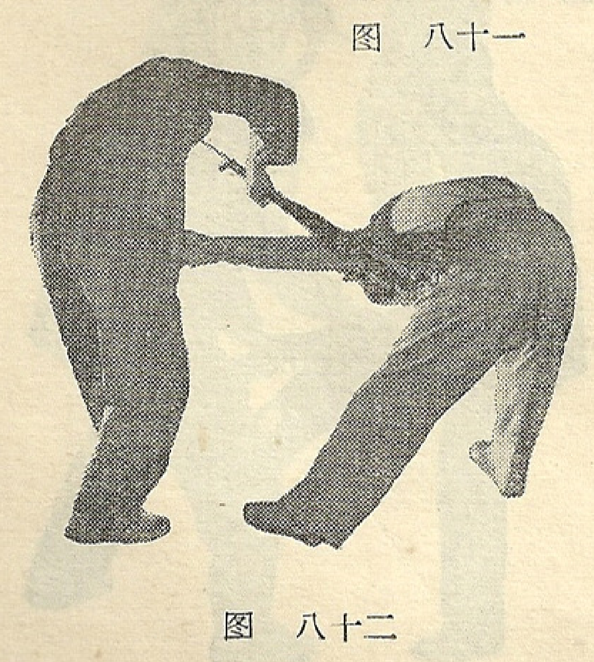


图 八十二

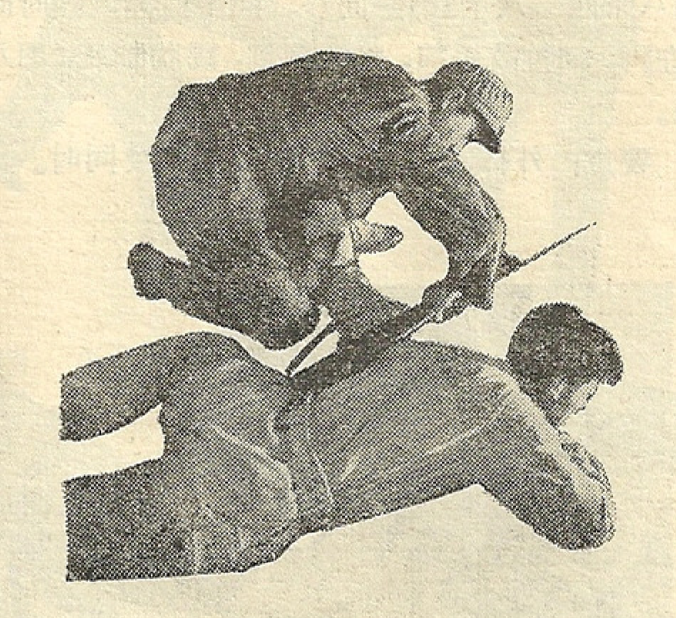


图 八十三

四、擒 拿

1. 卷腕

动作：左手抓敌右手，拇指扣敌手背，四指卡敌拇指下方，另一手抓敌右手掌，用力屈卷敌手腕（图八十四、八十五），向外、向下猛擰，同时向后撤左脚，回拉敌手腕，将敌摔倒，踢肋制死（图八十六）。

要点：外擰、下压、回拉敌手腕要同时。

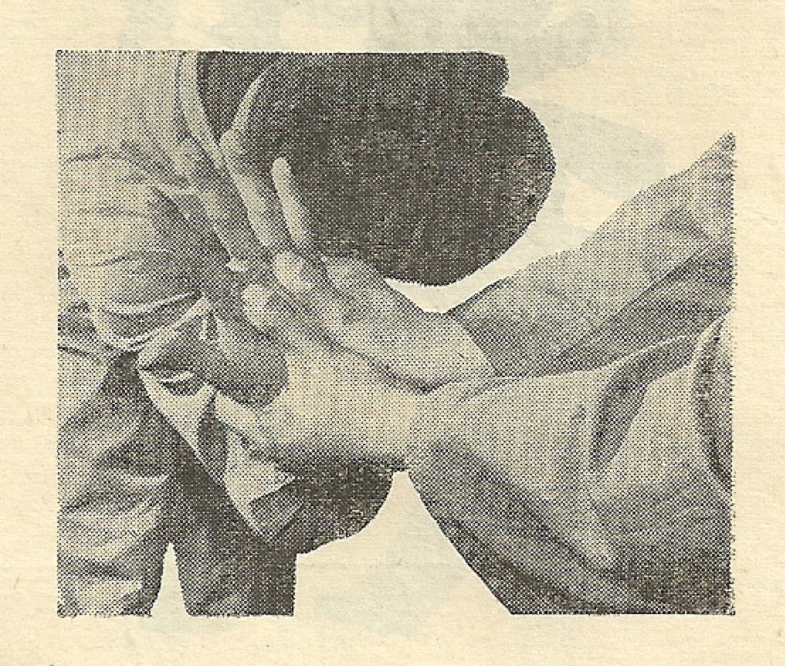


图 八十四



图 八十五

图 八十六

反卷腕

动作：当敌卷我右手腕时，左手猛挑敌小臂，同时迅速向下抽回右手(图八十七)。

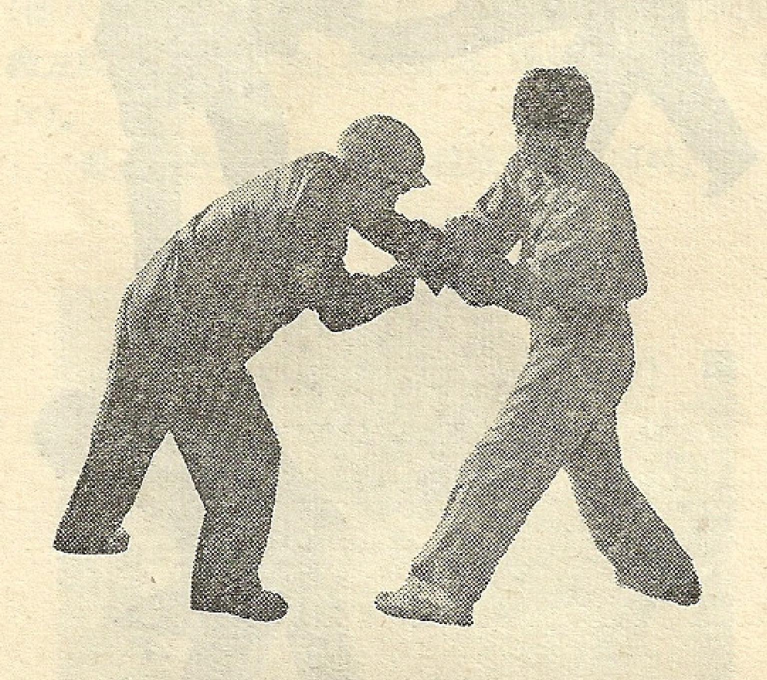


图　八十七

2．　压肘

动作：敌人右手抓住我时，我右手固定敌右手，左小臂猛击敌右肘肘关节(图八十八、八十九)。

要点：固定敌手要紧要稳，用轉体扭腰的力量猛击敌肘。

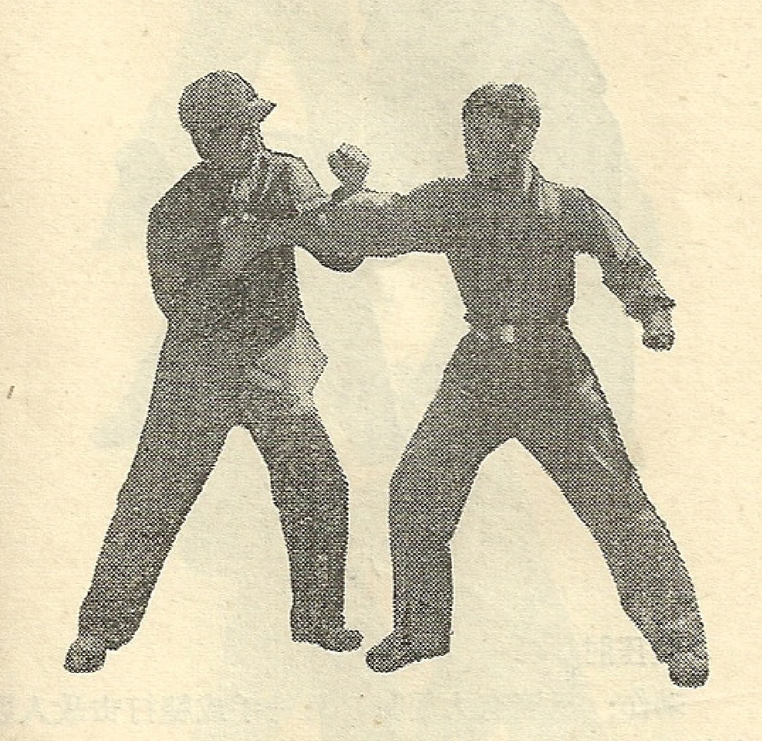


图　八十八



图　八十九

反压肘

动作：迅速有力屈肘，另一手或腿打击敌人要害部位，将被压之手抽回（图九十、九十一）。

图　九十

图　九十一

3. 别臂

动作：（1）左手抓敌右手腕，右臂上挑敌右肘关节（图九十二），同时左手用力前推，使敌屈肘，右手向右带，翻手用力猛压敌大臂（图九十三）。

要点：右臂上挑时，迅速上步向右轉身反压敌肘，并抬敌小臂。

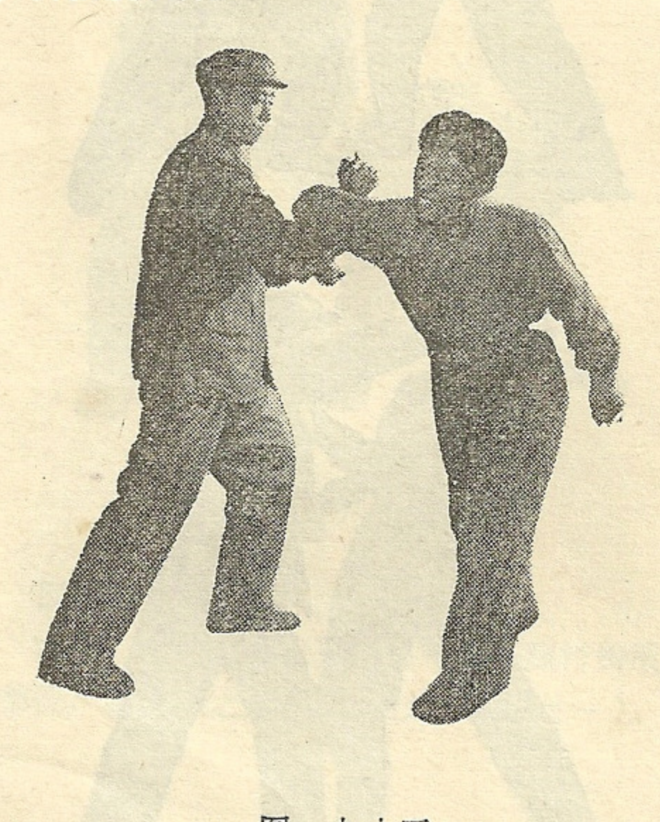


图 九十二



图 九十三

(2) 当敌右拳由下打来时，我左手迅速擋插敌小臂，同时右手向右下抓拉敌右肘，左臂上抬敌小臂，左手下压敌大臂或肩，用交錯力量猛別敌臂(图九十四、九十五、九十六)。

要点：以轉体的力量右臂向右下拉；
左手大小臂夹住敌小臂。

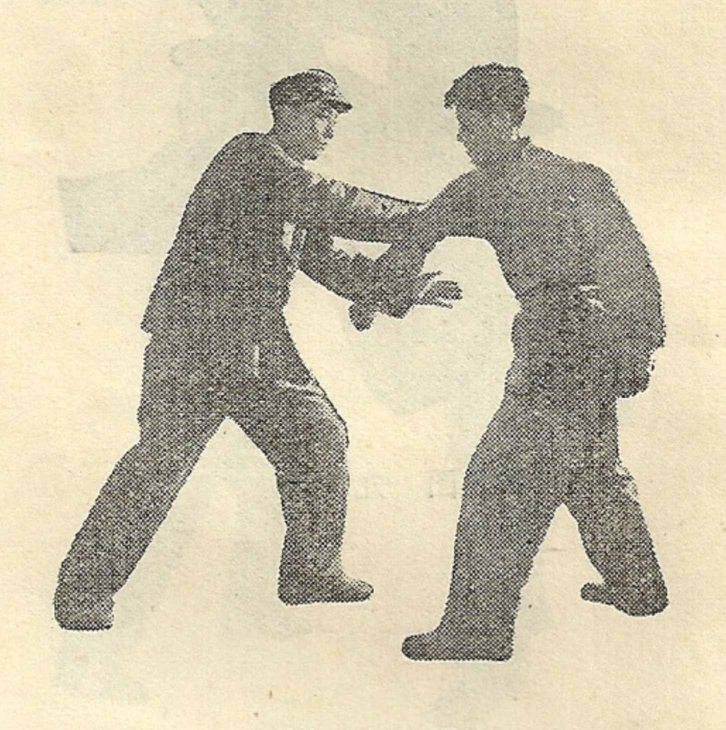


图　九十四



图　九十五

图　九十六

反别臂

动作：（1）敌下压时前滚翻，并用腿打敌头（图九十七）。

（2）当敌别右臂时，向右轉身将被别之臂絞住敌臂，另一只手打（抓）敌襠或扛摔（图九十八、九十九）。

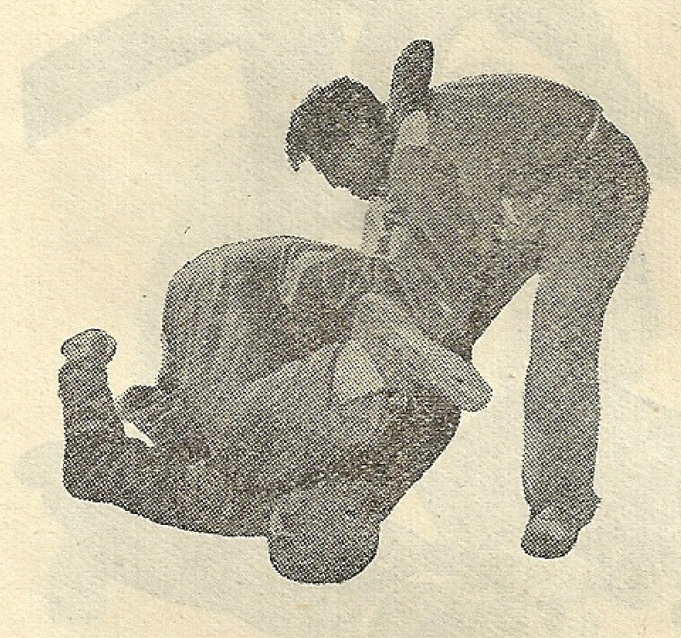


图 九十七

图 九十八

图 九十九

4. 擰脖

动作：当敌正面抱腰时，我以右手推敌下顎，左手搬敌后脑或抓敌头发，用力向左、向后、向下擰推，同时左轉身将敌摔倒（图一百）。

要点：左、右手交錯用力。



图　一百

反擰脖

动作：以左手順势向外拉开敌右手，継續抱摔或击打敌人要害部位（图一百零一）。

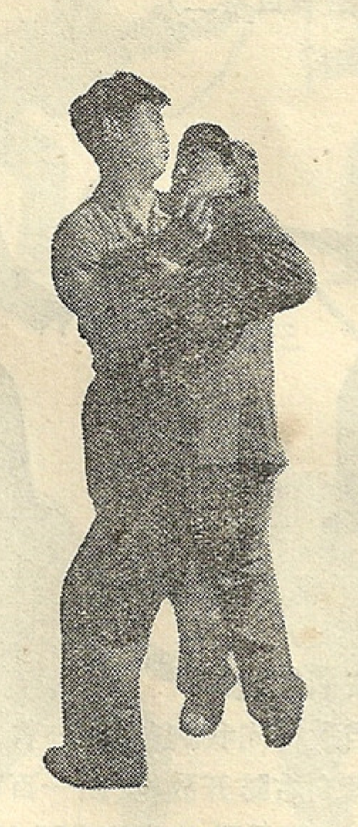


图　一百零一

五、步兵鍬格斗

准备格斗

动作：右脚在前，左脚在后，右肩对敌，右手持鍬，手臂稍屈，鍬前刃略高于肩，凹面向左，两膝自然弯曲(图一百零二)。

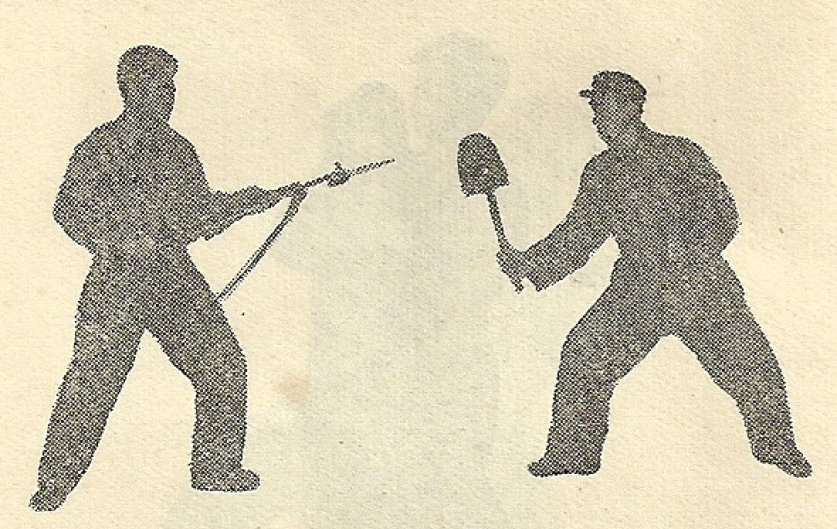


图　一百零二

1.　防右戳(砍)击

动作：当敌枪向我胸部刺来时，左閃身的同时用鍬頸或鍬盘向右防开敌枪(图一百零三)立即上右脚靠近敌身，用鍬刃戳击敌喉或面(图一百零四)，或上左脚靠近敌身，左手抓敌枪，用鍬盘侧刃砍击敌面或頸部(图一百零五)。

要点：(1) 閃身和防、上步和戳(砍)要同时，防、砍紧密結合；

(2) 防时要用爆发力。



图　一百零三

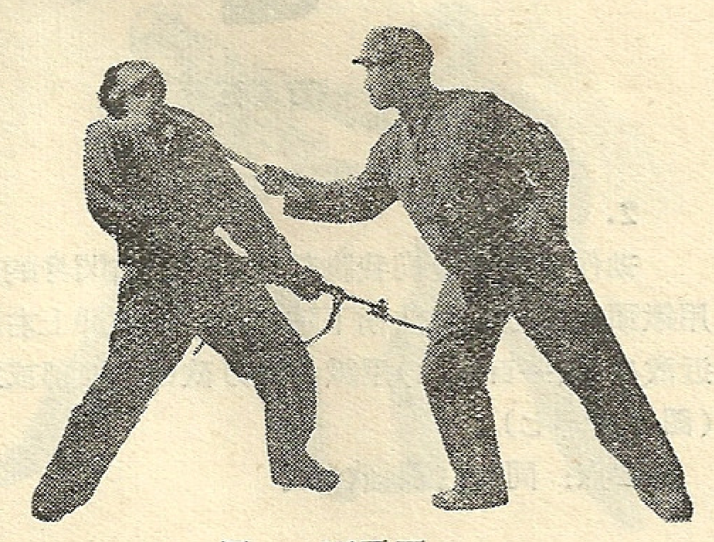


图　一百零四

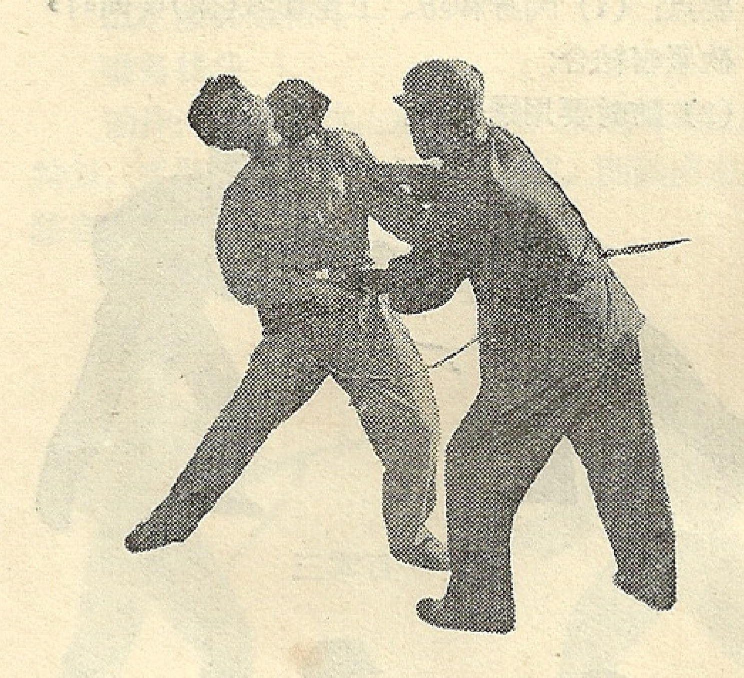


图　一百零五

2. 防左砍击

动作：当敌枪向我胸部刺来时，右閃身的同时用鍬頸或側刃向左前稍下防开敌枪，立即上右脚靠近敌身（图一百零六）用鍬盘側刃砍击敌面部或頸部（图一百零七）。

要点：同防右戳（砍）击。

图　一百零六

图　一百零七

3. 防下戳击

动作：当敌枪向我腹(腿)部刺来时，我左閃身的同时用鍬頸向右下防开敌枪，立即上右(左)脚靠近敌身(图一百零八)，同时用鍬刃戳击敌面或喉(图一百零九)。

要点：防开敌枪后立即靠近敌身，伸臂戳敌面。

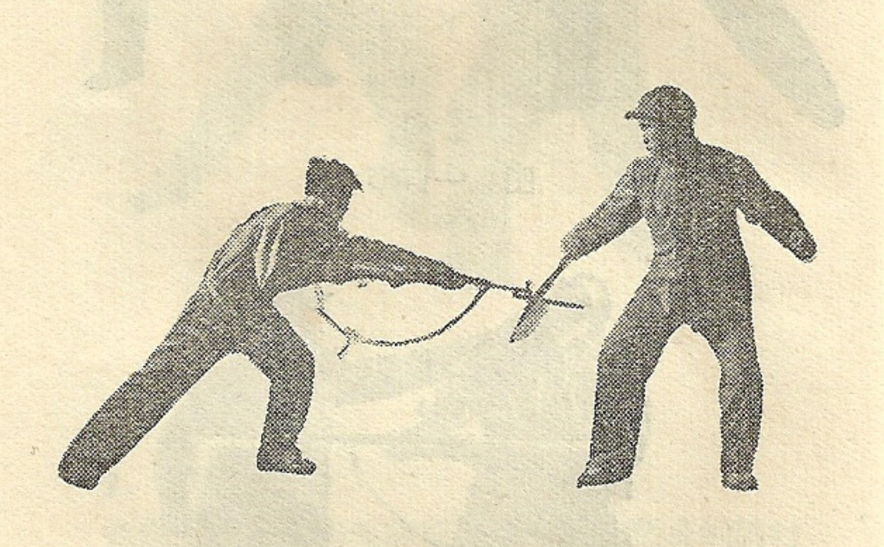


图 一百零八

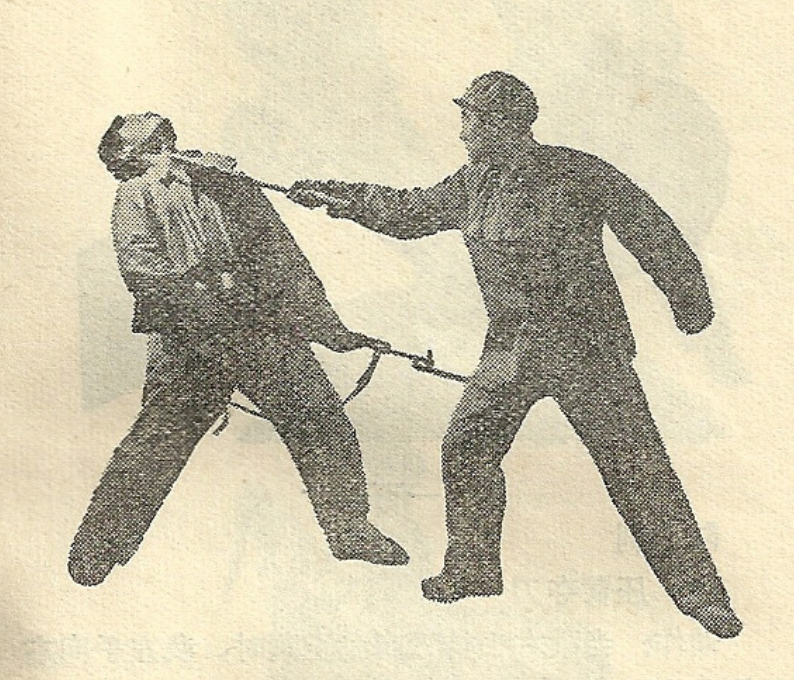


图 一百零九

六、匕首格斗

1. 上刺

动作：右手上把握刀，上右脚，同时由肩上方向前下猛刺(图一百一十)。

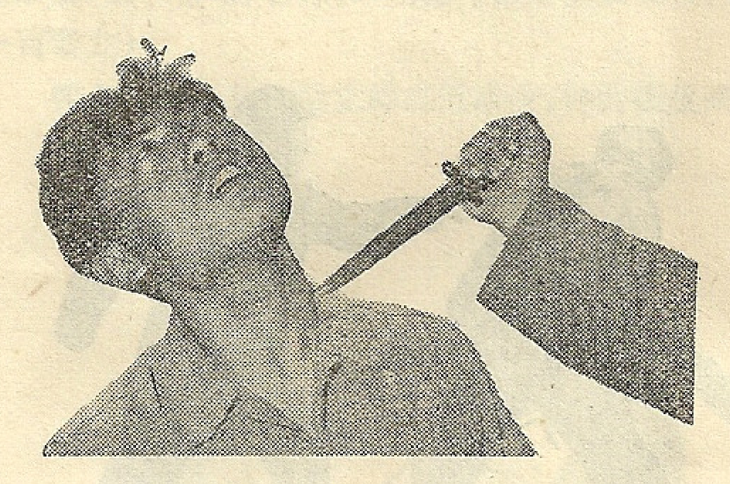


图 一百一十

防上刺

(1) 压臂夺刀

动作：当敌右手持刀向我上刺时，我左手向右下撥敌右臂(图一百一十一)，迅速上左脚，两手顺势抓敌右臂，同时左臂夹压敌右大臂，撤右脚的同时猛向右后旋轉、下压，将敌摔倒，压臂夺刀(图一百一十二、一百一十三)。

要点：撥、抓、上脚迅速同时；撤脚、旋轉、下压动作連貫一致。



图 一百一十一

图 一百一十二

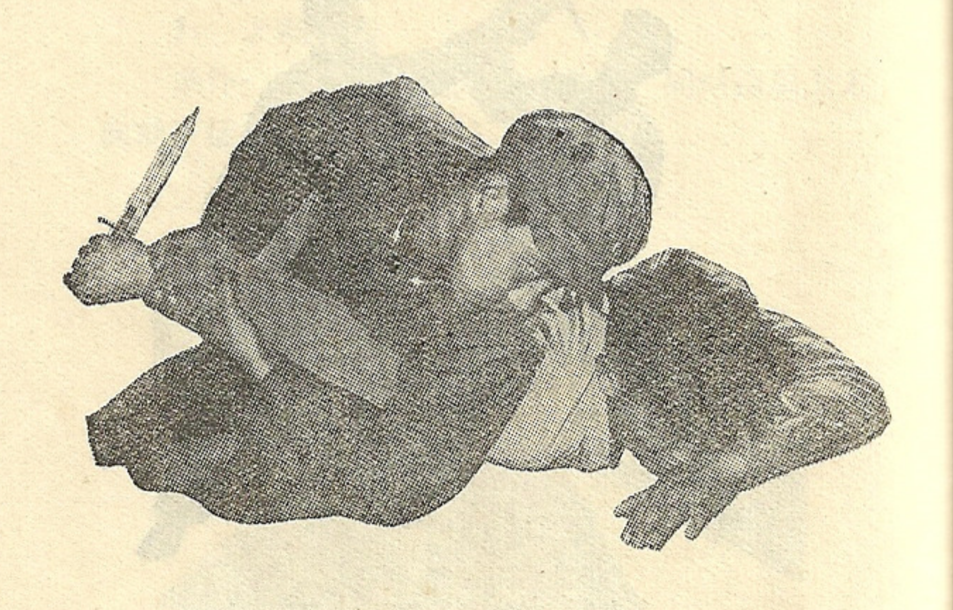


图 一百一十三

(2) 側踢腿

动作：当敌右手持刀向我上刺时，我迅速左閃身的同时左手向右撥敌右小臂(图一百一十四)，立即用左脚側踢敌右小腿(脚跟)，左手反击敌面(胸)，将敌踢倒(图一百一十五、一百一十六)。

要点：閃身和撥、側踢和反击，动作要协調一致。

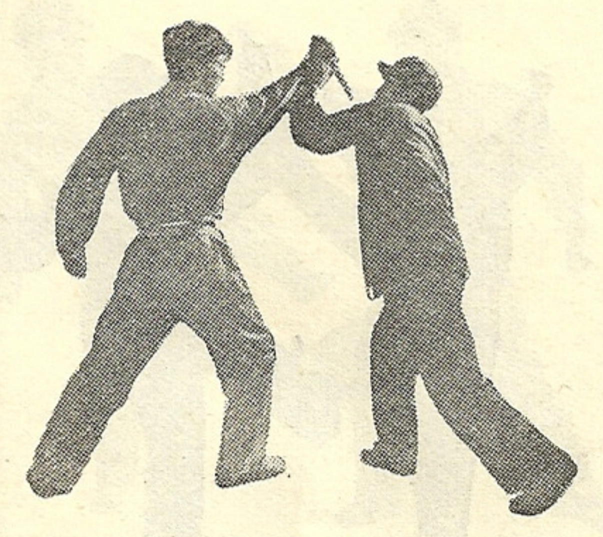


图 一百一十四

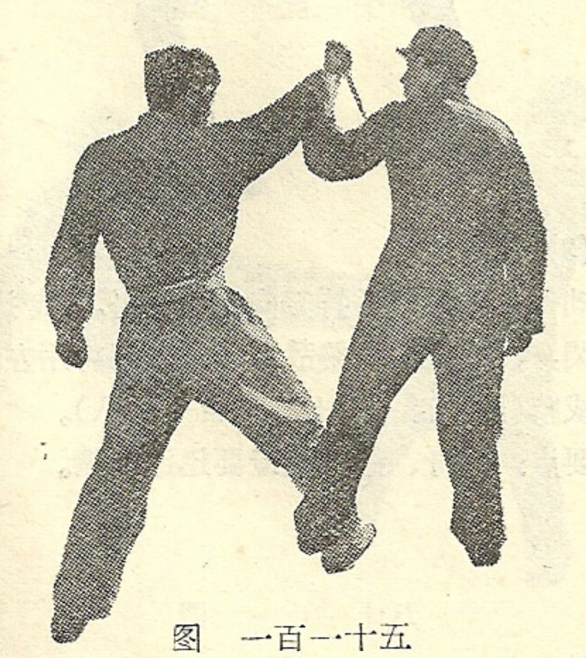


图 一百一十五



图　一百一十六

(3) 側蹬腿

动作：当敌右手持刀向我上刺时，我迅速后(左)閃身，左手向右撥敌右小臂，同时用左脚側蹬敌肋或胯(图一百一十七、一百一十八)。

要点：閃身、撥和側蹬要迅速协調。



图　一百一十七

图　一百一十八

2. 下刺

动作：右手下把握刀，上右脚，同时由下向上猛刺(图一百一十九)。



图 一百一十九

防下刺

(1) 切击别臂夺刀

动作：当敌右手持刀向我下刺时，左脚稍向右前移并閃身，左手擋插敌小臂(手腕)，同时右手抓拉敌右肘，右脚踢敌襠后(图一百二十)立即后撤，两手向右下旋轉用力将敌压倒，卷腕夺刀将敌制死(图一百二十一、一百二十二)。

要点：閃身、擋插、抓拉、踢襠同时进行，大小臂夹住敌小臂下压。

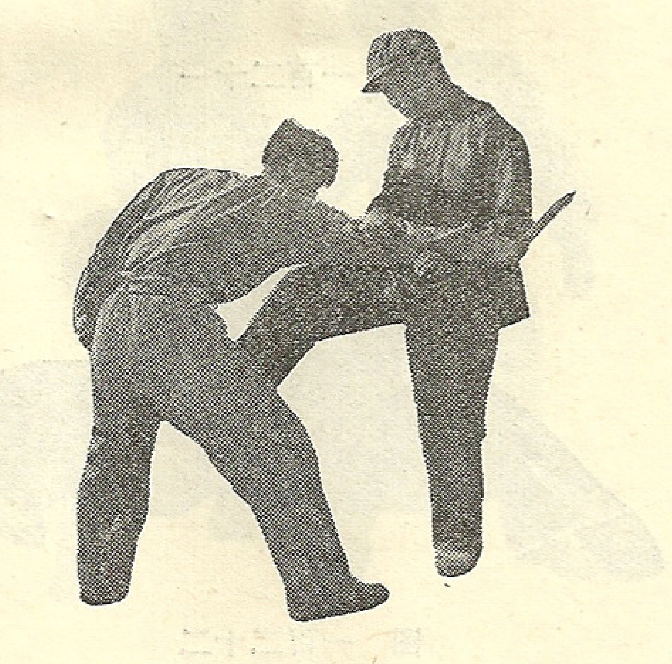


图 一百二十

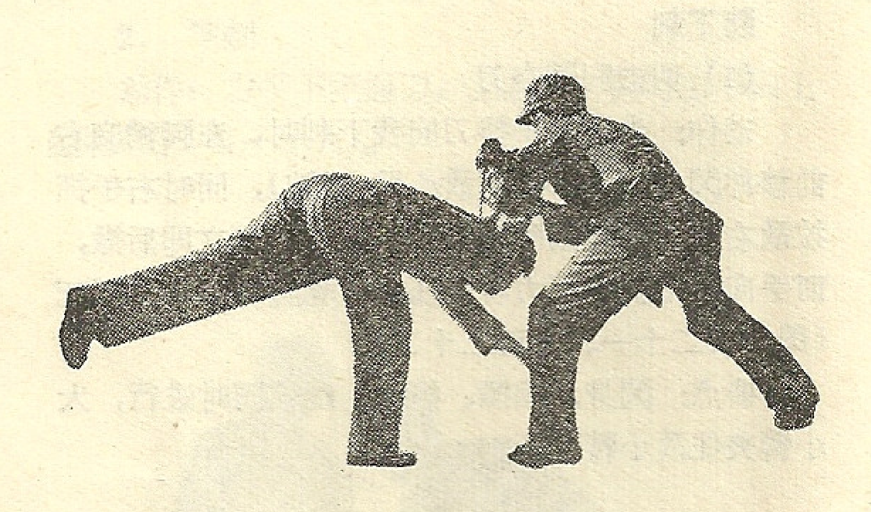


图　一百二十一

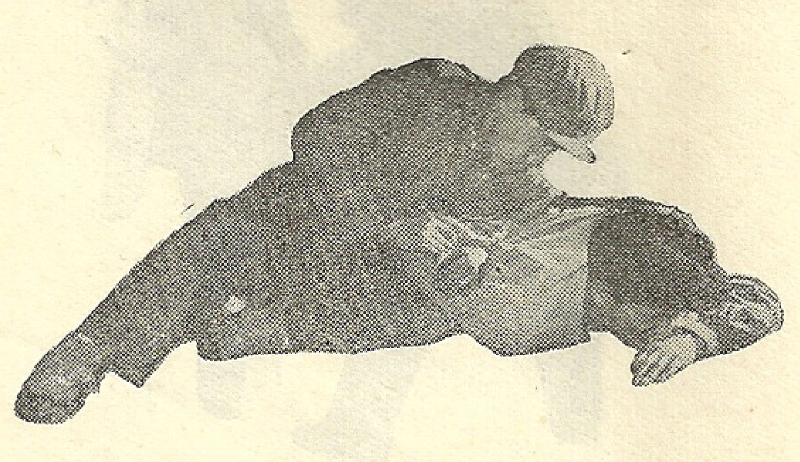


图　一百二十二

(2) 交錯切肘(側踢腿)

动作：当敌右手持刀向我下刺时，左脚向左前上步閃身，左小臂上挑击敌肘，右小臂往下砸敌小臂，并抱住敌臂(图一百二十三)；左脚側踢敌右脚跟，左臂猛向后挑，将敌摔倒(图一百二十四、一百二十五)；如敌紧握刀不放，则蹬肋夺刀。

要点：左臂上挑，右臂下砸要同时交錯用力；左臂后挑与側踢腿要同时交錯用力。

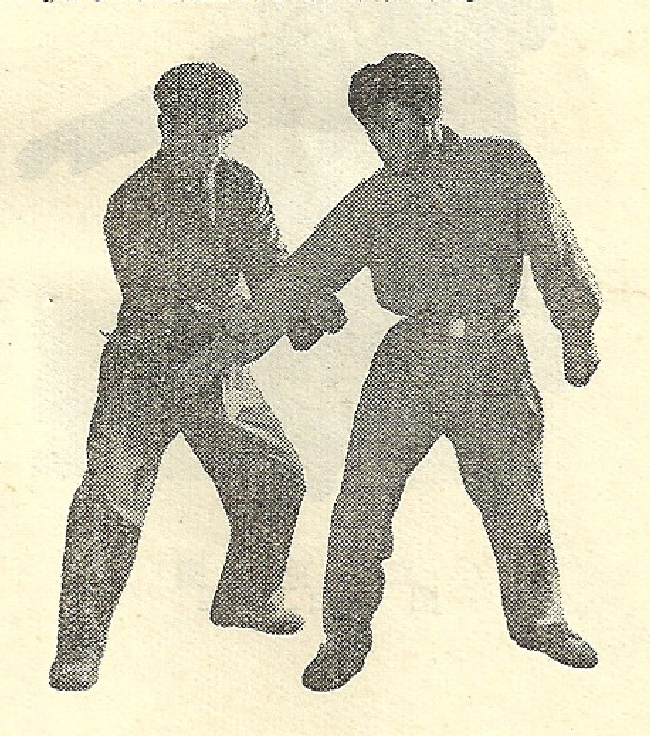


图　一百二十三



图　一百二十四

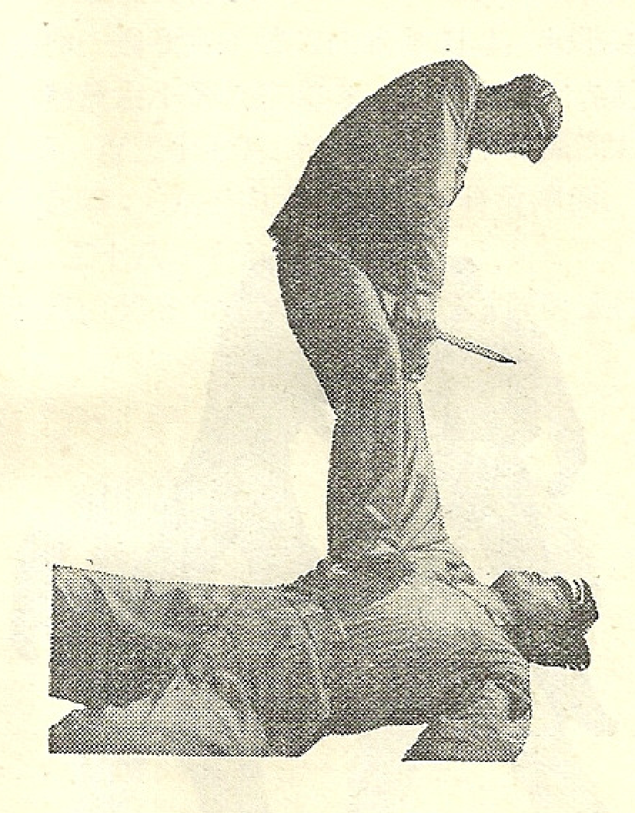


图　一百二十五

3. 側刺

动作：右手上把握刀，上右脚，同时由右向左横着用力猛刺(图一百二十六)。



图 一百二十六

防側刺

(1) 同防下切击别臂。

(2) 鎖喉夹臂

动作：当敌右手持刀向我側刺时，我迅速用左手向右撥敌右小臂收腹閃身，同时左脚向左前上一大步(图一百二十七)；右手由上向下夹抓敌右臂，左手鎖敌喉， 左手向左下猛搬， 将敌摔倒， 夺刀(图一百二十八、一百二十九)。

要点：閃身和撥、夹抓臂和鎖喉同时进行。

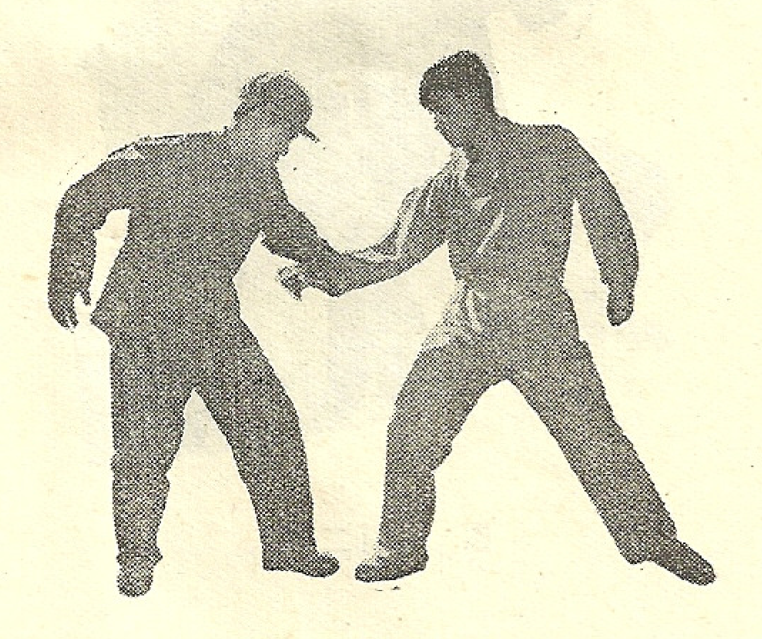


图 一百二十七

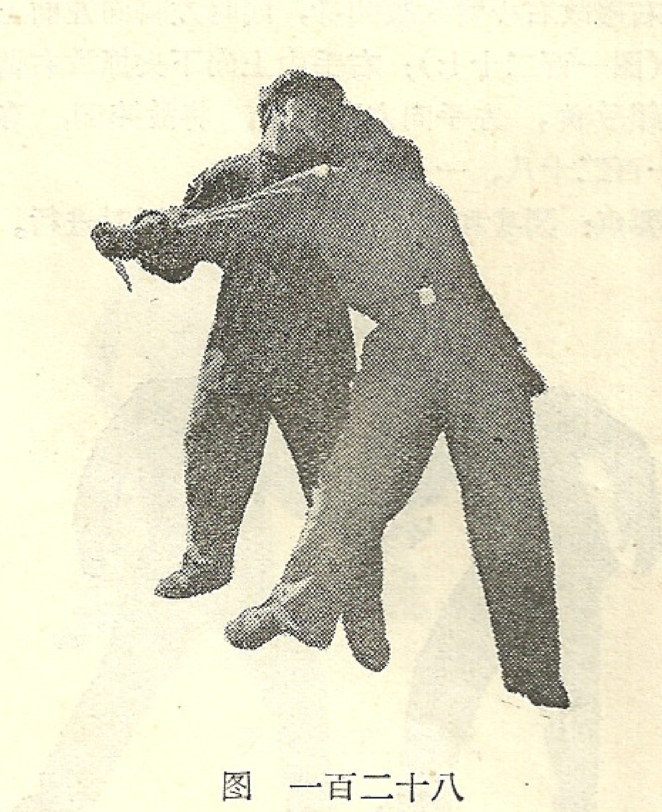


图　一百二十八

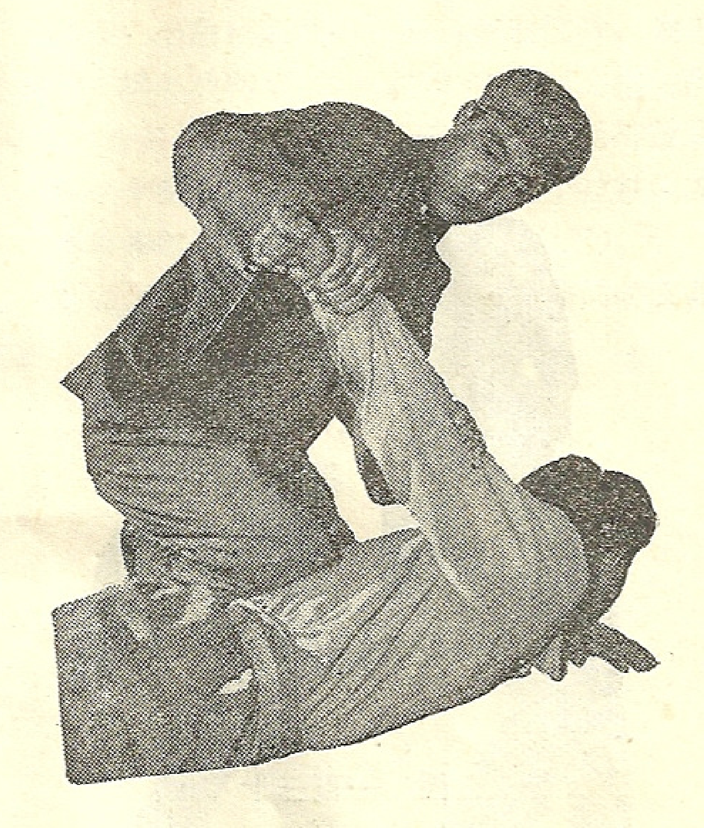


图　一百二十九

4. **反刺**

动作：多用于連續进攻的一种方法，如上刺接反刺或側刺接反刺等(图一百三十)。



图　一百三十

防反刺

(1) 同防下切击别臂。

(2) 絆腿夺刀

动作：当敌反刺我时，我收腹右閃身，左手順势向左下撥开敌臂，并上左脚，屈肘夹抱住敌小臂(图一百三十一、一百三十二)；右脚后絆敌右小腿，右手卡敌喉向左下推，左手向左下拉并向左轉体，将敌摔倒，制死敌人(图一百三十三)。

要点：右手推、左手拉、絆右腿要同时交錯用力。

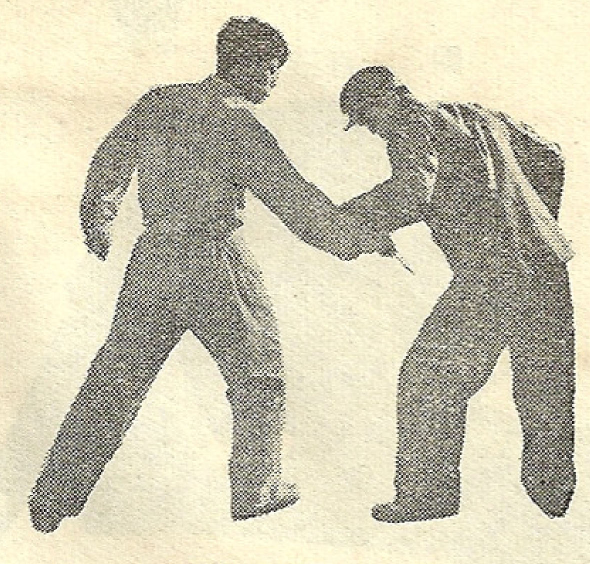


图　一百三十一



图 一百三十二

图 一百三十三

步兵分队格斗教材(試行本)

中国人民解放軍总参謀部軍訓部編

*

中国人民解放軍总参謀部出版局出版发行

中国人民解放軍六三五工厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 $^{1}/_{64}$ • 印張 $1\frac{46}{64}$ • 字数 10,000

1965 年 6 月第一版（北京）

1965 年 6 月第一次印刷

发到步兵班、火炮班、机枪班